CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 22 a 26 de abril

ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA | DIA 22	**Sopa**	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	132,0	6,8	10,0	7,1
	***Vegetariano**	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA | DIA 23	**Sopa**	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Filetes de pescada gratinados com broa	151,6	4,9	11,4	15,2
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	***Vegetariano**	Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve de Bruxelas	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	285	13,1	31	9,5
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA | DIA 24	**Sopa**	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	46,95	0,85	7,6	2,5
	Prato	Bifes de frango grelhados	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz e feijão preto — Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	***Vegetariano**	Curgete panada no forno	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA | DIA 25	**Sopa**					
	Prato					
	***Vegetariano**					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA | DIA 26	**Sopa**	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Jardineira de carne (vaca)	168,9	7,0	7,1	19,3
	***Vegetariano**	Jardineira de tofu	64,1	2,3	6,3	4,5
	Legumes/Salada	Alface e tomate	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7

***A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.**

É servido pão de mistura e água à refeição.

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Divisão de Educação - Passeio das Mordomas da Romaria . 4904-877 Viana do Castelo . tlf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt