



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 8 a 12 de abril



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 8	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Bife de frango panado no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Curgete panada no fono	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 9	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Corvina no forno, com batatinhas e brócolos	76,0	2,1	6,1	7,7
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Sopa de couve lombarda	47,3	0,8	6,8	2,0
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	83,1	2,9	10,1	3,0
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Alface, beterraba e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de grão com legumes	66,4	1,1	9,9	2,9
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0,0

*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