

EMENTA SEMANAL – AGOSTO

Semana de 2 a 6 (Férias de Verão)

2ª-feira
Dia 2

SOPA	• Creme de couve branca e espinafres
PRATO	• Bifinhos de vaca • Arroz e feijão preto
*VEGETARIANO	• Curgete panada • Arroz e feijão preto
LEGUMES / SALADA	• Couve salteada, cenoura e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 3

SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)
*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 4

SOPA	• Creme de curgete
PRATO	• Frango estufado com cogumelos • Arroz
*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época

5ª-feira
Dia 5

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Couve branca, espinafre e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 6

SOPA	• Creme de legumes
PRATO	• Arroz de pato
*VEGETARIANO	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Leite-creme / Fruta da época

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,8	1,05	2,5	50,2
0,2	9,1	19,9	162
26,7	4,3	2,4	158,5
15,1	4,7	6,1	128,8
23,4	4,3	4,8	149,2
26,7	4,3	2,4	158,5
15,1	4,7	6,1	128,8
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8
9,8	0,8	1,3	50,6
6,5	1,8	6,9	70,0
14,8	2,1	5,3	100,8
12,3	0,3	0,7	53,8
7,3	0,7	1,9	42,8
0,9	3,1	12,0	80,0
26,7	4,3	2,4	158,5
10,0	1,9	4,3	74,6
26,7	4,3	2,4	158,5
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
11	1,1	3,1	65,8
13,9	5,3	15,6	165,9
11,5	2,9	2,1	80,8
8,2	1,6	3,4	60,9
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,6	0,9	2,3	50,3
9,9	3,6	9,5	110,6
10,8	2,9	3,3	83,1
1,1	1,1	0,6	16,5
40,6	3,3	3,9	207,9

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

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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

 **Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.**

Nutricionista Responsável:
Rayana Marcela Oliveira – 0372N
nutricionista@cm-viana-castelo.pt