



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 14 a 18 de abril



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	*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	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Filetes gratinados com broa	130,1	4,4	10,2	11,7
		Arroz de brócolos	122,3	2,6	19,2	2,5
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Arroz de brócolos	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
QUARTA-FEIRA DIA 16	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	132,4	6,2	1,0	17,7
		Lacinhos (massa) salpicados com milho e cenoura	135,9	4,5	19,5	3,3
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
QUINTA-FEIRA DIA 17	Legumes/Salada	Tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Salmão no forno	131,2	7,2	8,7	7,4
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
SEXTA-FEIRA DIA 18	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Estufado de ervilha, cenoura e feijão verde	60,0	3,0	4,5	2,1
	Sobremesa	Pão-de-ló /Fruta da época (3 variedades)	361	8	62,2	9,6
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					

*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