

Ementa

Semana de 7 a 11 de abril



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Pastéis de bacalhau	258,9	17,5	11,7	13,1
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	19,2	0,0	3,3	1,5
Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades		53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 8	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52	0,5	9,8	2,45
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	95,3	5,5	3,0	7,7
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	16,2	0,2	2,4	1,2
Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades		53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 9	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	Prato	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Arroz de ervilhas	172,9	4,8	26,9	4,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	Legumes/Salada	Couve roxa e tomate	23,0	0,0	3,9	2,0
	Sobremesa	Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)		53,8	0,3	12,3
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Escalopes de peru estufados	97,2	4,0	1,2	13,6
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades		53,8	0,3	12,3
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Arroz de lulas	96,5	2,3	12,3	6,5
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	91,1	3,8	8,9	4,9
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 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