



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 12 a 16 de setembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Massada de atum com ervilhas e cogumelos	116,1	5,4	7,8	8,9
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	60,9	1,6	8,2	3,4
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
TERÇA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de nabo com feijão encarnado	60,0	0,9	10,3	2,9
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	142,2	6,4	0,2	21,2
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes (alho –francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pimentos	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
QUARTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	47,0	0,9	7,6	2,5
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,4	2,9	1,1	12,6
		Puré de batata	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	Legumes/Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e milho	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
QUINTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Crepe de cenoura com couve branca	49,9	0,9	8,5	2,3
	Prato	Febras de porco grelhadas	120,4	7,5	0,2	12,7
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	149,2	4,3	23,4	4,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Espinafres salteados, cenoura e tomate	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
SEXTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Crepe de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Bacalhau à Brás	120,1	5,4	7,4	10,2
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	68,6	3,1	5,9	4,2
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Gelatina vegetal /Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	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