



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 19 a 23 de setembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Brócolos, feijão-verde e milho	34	0,8	4	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 20	Sopa	Crema de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Abrótea assada com batatas cozidas, grão-de-bico e feijão-verde	75,8	1,8	6,5	8,2
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	78,9	1,9	10,9	4,3
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19	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 21	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7
	*Vegetariano	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	52,2	0,9	8,85	2,25
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Salada russa	77,3	3,2	8,4	3,5
	*Vegetariano	Salada russa (sem ovo)	62,1	1,6	8,5	3,2
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	158,7	6,3	0,1	24,8
		Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	77,4	2,2	12,2	2,0
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	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

*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