



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 26 a 30 de setembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de legumes com feijão branco	50,35	1	7,7	2,9
	Prato	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	26,5	1,2	2,9	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 27	Sopa	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	57,2	1	8,7	3,5
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	105,9	2,7	14,8	5,4
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	44,7	0,9	7,0	2,3
	Prato	Corvina no forno com batatinhas e brócolos	73,0	1,9	6,0	8,0
	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 29	Sopa	Sopa de chuchu e cenoura	48,2	0,9	8,5	1,8
	Prato	Carne (vaca) estufada com lentilhas	110,8	5,5	5,3	10,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Couve roxa, tomate e cenoura	19,2	0,0	3,3	1,5
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0,0	17,0	0,0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 30	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,9	5,3	13,9	15,6
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	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

*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