CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 5 a 9 de setembro

**ANO LETIVO 2022/2023**

| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SEGUNDA-FEIRA \| DIA 5 | **Sopa** | Creme de curgete | 42,8 | 0,7 | 7,25 | 1,9 |
| | **Prato** | Jardineira de carne (vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 168,9 | 7,0 | 7,1 | 19,3 |
| | ***Vegetariano** | Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) | 64,1 | 2,3 | 6,3 | 4,5 |
| | **Legumes/Salada** | Alface, tomate 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. |
| TERÇA-FEIRA \| DIA 6 | **Sopa** | Sopa de grão-de-bico | 49,8 | 0,8 | 8,7 | 1,9 |
| | **Prato** | Arroz de maruca | 141,4 | 2,7 | 16,0 | 12,9 |
| | ***Vegetariano** | Caril de grão e legumes | 82,8 | 3,5 | 8,2 | 4,6 |
| | | Arroz | 158,5 | 4,3 | 26,7 | 2,4 |
| | **Legumes/Salada** | Feijão verde, couve branca e cenoura | 20,5 | 0,2 | 3,5 | 1,5 |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (3 variedades) | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| QUARTA-FEIRA \| DIA 7 | **Sopa** | Sopa de feijão verde | 51,3 | 0,9 | 8,9 | 2,2 |
| | **Prato** | Escalopes de peru estufados | 91,5 | 3,8 | 1,4 | 12,9 |
| | | Esparguete salteado com alho e ervas aromáticas | 146,0 | 3,8 | 21,3 | 4,4 |
| | ***Vegetariano** | Massada de feijão encarnado | 79,3 | 1,5 | 11,8 | 4,5 |
| | **Legumes/Salada** | Alface, tomate e couve roxa | 19,2 | 0,0 | 3,3 | 1,5 |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (3 variedades) | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| QUINTA-FEIRA \| DIA 8 | **Sopa** | Sopa de feijão manteiga com couve | 54,25 | 0,75 | 8,95 | 3 |
| | **Prato** | Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida | 71,9 | 2,1 | 6,1 | 6,9 |
| | ***Vegetariano** | Lentilhas estufadas com espinafres | 96,3 | 2,6 | 11,4 | 6,5 |
| | | Batata cozida | 87,0 | 0,0 | 18,5 | 2,4 |
| | **Legumes/Salada** | Couve, cenoura e milho | 40,3 | 0,6 | 6,3 | 1,8 |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (3 variedades) | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| SEXTA-FEIRA \| DIA 9 | **Sopa** | Creme de legumes | 50,3 | 0,85 | 8,55 | 2,3 |
| | **Prato** | Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho | 105,7 | 6,9 | 0,0 | 8,7 |
| | | Arroz de brócolos | 119,1 | 3,3 | 19,2 | 2,6 |
| | ***Vegetariano** | Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos) | 101,5 | 3,6 | 11,0 | 6,0 |
| | | Arroz de brócolos | 119,1 | 3,3 | 19,2 | 2,6 |
| | **Legumes/Salada** | Tomate, 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 |

*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**