



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 10 a 14 de abril



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 11	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	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	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
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 12	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 alegre (ervilha, milho e ovo)	172,9	4,8	26,9	4,7
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	couve roxa e tomate	23,0	0,0	3,9	2,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	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.
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	*Vegetariano	Gratinado de 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	Cenoura e tomate	19,0	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