



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 10 a 14 de janeiro



ANO LETIVO 2021/2022

			HC	LIP	PTN	KCAL
SEGUNDA-FEIRA DIA 10	Sopa	Crepe de couve-flor	6,6	0,7	2,55	42,9
	Prato	Esparguete à bolonhesa	2,07	6,5	9,6	105,2
		Bolonhesa	19,9	0,6	3,4	102,0
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	3,6	10,7	9,5	148,3
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	5	0,5	1,6	32,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
TERÇA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	10,2	0,85	2,35	57,9
	Prato	Salmão grelhado	0,2	24,1	17,8	290,2
		Batata cozida	18,5	0	2,4	87
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos	11,0	3,6	6,0	101,5
		Batata cozida	18,5	0	2,4	87
	Legumes/Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	2,4	1,3	1,7	27,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUARTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de legumes com feijão branco	7,7	1	2,85	50,4
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	0,2	6,4	21,2	142,2
		Arroz de tomate	17,5	2,8	1,7	103,6
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	12,4	1,8	3,9	82,1
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e beterraba	1,4	1,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUINTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Crepe de chuchu e cenoura	8,5	0,9	1,75	48,15
	Prato	Peixe estufado (pescada)	1,8	4,1	14,0	99,6
		Massa com ervilhas	19,5	4,8	4,3	140,5
	*Vegetariano	Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde)	2,84	2,24	2	39,04
		Massa com ervilhas	19,5	4,8	4,3	140,5
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	3,9	0,1	0,7	19
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	10,2	0,85	3,35	61,85
	Prato	Tortilha de peru com brócolos	1,3	4,5	11,2	90,4
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	*Vegetariano	Tofu mexido	6,8	4,3	5,6	88,8
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	Legumes/Salada	Alface e cenoura	2,9	1,2	1,2	26,5
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	17	0	0	68

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

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.

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