



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 10 a 14 de junho



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 10	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 11	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Carne estufada à camponesa	122,0	7,6	1,9	10,8
		Massa com ervilhas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Alface e tomate	16,3	1,1	1,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	112,5	4,6	9,3	8,0
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	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.
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Arroz de pato	110,4	3,2	12,2	7,9
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Leite-creme/ Fruta da época (3 variedades)	124,6	4,8	15,5	4,6

*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