



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 10 a 14 de outubro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 10	Sopa	Sopa de feijão verde	51,3	0,9	8,9	2,2
	Prato	Salada de atum e feijão frade	127,5	6,6	6,9	10,1
	*Vegetariano	Salada feijão frade	87,9	1,5	13,3	5,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e rúcula	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	45,8	1,0	6,8	2,8
	Prato	Frango estufado com cogumelos	80,0	3,1	0,9	12,0
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	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
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,5
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Purê de batata	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Purê de batata (vegetariano)	127,6	4,8	18,3	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve	38,0	1,7	3,3	2,5
	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 legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Pá de porco assada	208,6	12,6	1,8	21,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Bolinhos de lentilhas	148,3	10,7	3,6	9,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve branca	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de legumes II	62,8	0,95	10,7	2,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	107,3	3,5	7,8	10,9
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Salada de frutas /Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0

*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