



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 11 a 15 de abril



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 11	Sopa	Creme de cenoura e beterraba	52,6	0,8	9,4	2,3
	Prato	Pastéis de bacalhau	226	13,4	12,3	13,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	19,2	0	3,3	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	54,3	0,8	9,0	3,0
	Prato	Frango estufado com cogumelos	80,0	3,1	0,9	12,0
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Cenoura, couve branca 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.
QUARTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Puré 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
		Puré de batata (vegan)	127,6	4,8	18,3	2,4
	Legumes/Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde estufados	50,5	2,8	4,4	2,0
	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	76,5	0,5	18,375	0,25
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Medalhões de porco com legumes estufados (cenoura, pimento, tomate e azeitonas)	101,5	5,5	2,0	11,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface e beterraba	23,8	1,1	2,1	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 15	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					

*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