



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 11 a 15 de julho



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Lip.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,4	0,9	8,9	2,3	
	Prato	Pastéis de bacalhau	226,0	13,4	12,3	13,8	
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5	
	*Vegetariano	Malandrinho de feijão e grelos	80,2	1,4	12,2	4,4	
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,03	3,2	1,0	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Lip.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 12	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	44,7	0,9	7,0	2,3	
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4	
		Massa 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	Tomate, pepino 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)	Lip.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9	
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2	
		Puré de batata e brócolos cozidos	Puré de batata	90,4	3,3	12,1	2,8
			Brócolos cozidos	22,0	1,4	1,3	2,8
		*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	148,3	10,7	3,6	9,5
	Puré de batata (vegan)		127,6	4,8	18,3	2,4	
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Lip.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,8	7,4	1,8	
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8	
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4	
	*Vegetariano	Feijão vermelho com molho de tomate	93,3	2,3	12,3	5,4	
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4	
	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)	Lip.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11	3,1	
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	104,1	3,8	7,5	9,8	
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)	94,4	4,5	7,9	5,5	
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e couve branca	20,5	0,2	3,5	1,5	
	Sobremesa	Leite-creme/Fruta da época (3 variedades)	165,4	7,0	19,9	6,0	

*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