



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 11 a 15 de março



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e pepino	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.
TERÇA-FEIRA DIA 12	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	49,9	0,9	8,5	2,3
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	173,0	8,6	2,1	21,7
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface 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)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Frango estufado	122,3	4,8	0,7	18,8
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	83,1	2,9	10,1	3,0
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	86,0	2,6	11,8	3,8
	Legumes/Salada	Rúcula, cenoura 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)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	*Vegetariano	Curgete panada	149,2	4,3	23,4	4,8
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	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	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7

*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