



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 11 a 15 de setembro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	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 abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	76,0	2,1	6,1	7,7
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Alface e tomate	19,0	0,1	3,9	0,7
	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 couve lombarda	65,8	1,1	11	3,1
	Prato	Frango assado	122,3	4,8	0,7	18,8
		Massa (espirais) salpicada com milho e cenoura	135,3	4,5	19,5	3,3
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	87,7	5,6	2,5	7,0
		Massa (espirais) salpicada com milho e cenoura	135,3	4,5	19,5	3,3
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	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 nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Puré de batata	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Grão-de-bico-batata, cenoura, couve e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de grão com legumes	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Arroz de pato	110,6	3,6	9,9	9,5
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0,0	17,0	0,0

*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