



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 12 a 16 de fevereiro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	132,0	6,8	10,0	7,1
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e tomate	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 13	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Jardineira de carne (vaca)	168,9	7,0	7,1	19,3
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	Legumes/Salada	Alface	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Salmão no forno	244,0	21,0	0,6	13,0
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	83,1	2,9	10,1	3,0
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	86,0	2,6	11,8	3,8
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
SEXTA-FEIRA DIA 16	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	79,9	0,5	17,5	0,2
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	46,95	0,85	7,6	2,5
	Prato	Bifes de frango panados no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz e feijão preto Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	128,8	4,7	15,1	6,1
SEXTA-FEIRA DIA 16	*Vegetariano	Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
SEXTA-FEIRA DIA 16	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