



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 14 a 18 de março



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 14	Sopa	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	57,2	1,0	8,7	3,5
	Prato	Arroz de cavala no forno	100	5,4	3,7	9,2
	*Vegetariano	Malandrinho de feijão e grelos	80,2	1,4	12,2	4,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,21	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 15	Sopa	Creme de legumes com alho-francês	42,9	0,8	7,4	1,8
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Juliana de feijão verde, couve branca e milho	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Salada de feijão-frade	87,9	1,5	13,3	5,0
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,5	1,3	2,4	1,7
	Sobremesa	Salada de frutas/Fruta da época	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,1	7,8	2,5
	Prato	Bifinhos de peru panados	170,2	5,0	14,1	16,6
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
Sobremesa	Fruta da época	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	178,4	9,5	14,5	8,1
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	79,3	1,5	11,8	4,5
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
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.

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