



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 14 a 18 de outubro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de couve lombarda	47,3	0,8	6,8	2,0
	Prato	Omelete de queijo e oregãos	188,5	14,2	0,0	15,1
		Espirais salpicados com cenoura e milho	83,1	2,9	10,1	3,0
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino	53,8	0,3	12,3	0,7
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 15	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Batatas cozidas	90,0	0,0	19,2	2,5
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	85,8	2,3	6,3	7,6
		Batatas cozidas	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Ameixa e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Arroz de frango com cenoura	100,7	2,4	11,8	7,7
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumel	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0,0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Salmão no forno	244,0	21,0	0,6	13,0
		Salada de batata, cenoura, ervilha e milho	143,1	3,2	23,5	4,5
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	16,3	1,1	1,1	0,5
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de grão com legumes	66,4	1,1	9,9	2,9
	Prato	Isas de carne (vaca) com cebolada e cogumelos	122,3	6,3	8,4	7,8
		Esparguete salteado com alho e ervas aromáticas	146,0	3,8	21,3	5,0
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Laranja e outras 2 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