



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 15 a 19 de julho



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9	
	Prato	Pastéis de bacalhau	258,9	17,5	11,7	13,1	
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7	
	*Vegetariano	Malandrinho de feijão e grelos	136,2	3,0	20,0	5,6	
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	17,2	0,0	3,2	1,0	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35	
	Prato	Strogonoff de frango	98,2	5,6	0,9	10,4	
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7	
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0	
	Legumes/Salada	Alface, pimento e milho	40,3	0,6	6,3	1,8	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5	
	Prato	Filetes panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5	
		Salada russa	122,3	2,6	19,2	2,5	
	*Vegetariano	Pastéis de bacalhau	95,8	4,7	7,3	5,6	
	Legumes/Salada	Alface e tomate	27,5	1,3	2,4	1,7	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4	
	Prato	Febras de porco grelhadas	105,4	5,7	0,2	12,7	
		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	175,4	5,1	27,4	4,1	
		Arroz e feijão preto					
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	116,0	4,8	10,3	6,0	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	26,5	1,2	2,9	1,2		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3	
	Prato	Empadão de atum com legumes	165,3	5,5	14,9	13,5	
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6	
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	26,5	1,2	2,9	1,2	
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	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. - Lipídios, 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