



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 16 a 20 de maio



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Carne estufada à camponesa	113,8	7,1	2,1	10,4
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	60,9	1,6	8,2	3,4
	Legumes/Salada	Couve roxa, tomate e cenoura	19,2	0	3,3	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Salmão grelhado	290,2	24,1	0,2	17,8
		Batatas assadas no forno com molho de tomate	97,3	3,2	14,3	2,0
	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e beterraba	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.
QUARTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,8	7,4	1,8
	Prato	Arroz de pato	110,6	3,6	9,9	9,5
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	83,1	2,9	10,8	3,3
	Legumes/Salada	Alface, tomate e rúcula	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.
QUINTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	91,7	3,4	11,1	3,8
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes (alho –francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	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.
SEXTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de nabo e feijão encarnado	60,0	0,9	10,3	2,9
	Prato	Tortilha de peru com brócolos	90,4	4,5	1,3	11,2
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2	1,3
	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.