



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 16 a 20 de outubro



ANO LETIVO 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de legumes II	VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	62,8	0,95	10,7	2,9
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	135,2	6,4	9,1	9,7
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e cenoura	93,0	1,9	13,4	5,1
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	20,4	1,0	1,4	1,5
			59,6	0,4	13,1	0,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35
	Prato	Strogonoff de frango	113,1	4,4	4,0	14,3
		Arroz	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Couve roxa, cenoura 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 18	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	173,0	8,6	2,1	21,7
		Salada de batata (cenoura,ervilha e milho)	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Filetes de tofu	68,6	3,1	5,9	4,2
		Salada de batata (cenoura,ervilha e milho)	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	59,6	0,4	13,1	0,9	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Febras de porco grelhadas	120,4	7,5	0,2	12,7
		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, cenoura e couve roxa	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.
SEXTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de lentilhas e nabíças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Couscous com tomate e pimentos	103,2	3,6	14,7	2,8
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Couscous com tomate e pimentos	103,2	3,6	14,7	2,8
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
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