



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 17 a 21 de janeiro



ANO LETIVO 2021/2022

			HC	LIP	PTN	KCAL
SEGUNDA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de legumes à juliana	9,65	0,8	2,45	54,7
	Prato	Pastéis de bacalhau	12,3	13,4	13,8	226
		Arroz de feijão	19,1	3,8	2,5	122,0
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	19,8	3,5	6,0	136,5
		Arroz de feijão	19,1	3,8	2,5	122,0
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	1,1	1,1	0,6	16,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
TERÇA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	8,1	0,9	3,1	52,4
	Prato	Escalopes de peru estufados	1,4	3,8	12,9	91,5
		Massa	19,9	0,6	3,4	102
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	11,8	1,5	4,5	79,3
	Legumes/Salada	Cenoura, tomate e pepino	1,1	1,1	0,6	16,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUARTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	8,85	0,9	2,25	52,2
	Prato	Peixe cozido (pescada)	0,8	5,8	19,6	134,8
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	23,5	3,2	4,5	143,1
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	10,9	1,9	4,3	78,9
	Legumes/Salada	Alface	0,8	0,2	1,8	12
	Sobremesa	Maçã assada/Fruta da época	18,4	0,5	0,3	76,5
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUINTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de legumes com alho-francês	7,4	0,75	1,8	42,9
	Prato	Pá de porco assada	1,8	12,6	21,5	208,6
		Arroz de cenoura	18,3	2,8	1,7	106,9
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	8,7	3,7	4,8	87,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	2,9	0,21	1,06	16,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
SEXTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	10,15	1,25	2,8	62,8
	Prato	Filetes gratinados com broa	11,4	4,9	15,2	151,6
		Batata cozida	18,5	0	2,4	87
	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	6,3	2,3	4,5	64,1
		Batata cozida	18,5	0	2,4	87
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e milho	4	0,8	2,4	34
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8

*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.

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