



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 17 a 21 de junho



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	111,5	4,9	10,0	6,3
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	87,7	5,6	2,5	7,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Salmão com cogumelos	183,6	15,5	0,2	10,1
		Batatas gratinadas	149,4	5,6	19,7	4,1
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	225,0	10,8	27,6	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
			68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Carne de porco guisada com massa e grão	191,6	14,7	0,3	14,7
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	26,5	1,2	2,9	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Arroz de peixe	100,1	2,5	12,6	6,4
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafre	82,1	1,8	12,4	3,9
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	142,2	6,4	0,2	21,2
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	15,3	0,2	2,0	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.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt