



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 17 a 21 de outubro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 17	Sopa	Crema de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	132,0	6,8	10,0	7,1
	*Vegetariano	Feijão vermelho com molho de tomate	93,3	2,3	12,3	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 18	Sopa	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	55,8	1,0	8,7	3,0
	Prato	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	78,9	1,9	10,9	4,3
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19	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.
QUARTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Bifes de frango grelhados	145,8	6,1	0,3	21,8
		Arroz e feijão preto	158,5	4,3	26,7	2,4
		Arroz	128,8	4,7	15,1	6,1
		Feijão preto				
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	149,2	4,3	23,4	4,8
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couve salteada, tomate e beterraba	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Crema de cenoura e beterraba	52,6	0,75	9,35	2,25
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve branca	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Empadão de carne	122,1	6,8	6,2	8,8
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	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