



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 18 a 25 de abril



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	47,0	0,9	7,6	2,5
	Prato	Empadão de atum e legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	120,2	6,7	6,6	8,3
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	Legumes/Salada	Alface	12	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	49,9	0,9	8,5	2,3
	Prato	Bifinhos grelhados (vaca)	122,9	6,6	1,2	14,6
		Arroz e feijão preto Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão preto	128,8	4,7	15,1	6,1
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	149,2	4,3	23,4	4,8
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	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 21	Sopa	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	99,1	1,8	14,0	6,9
	Prato	Postas de peixe assadas com molho de tomate	120,6	5,7	0,2	16,9
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Salada de Frutas /Fruta da época (3 variedades)	59,6	0,4	13,1	0,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Creme de curgete	42,8	0,7	7,3	1,9
	Prato	Strogonoff de frango	113,1	4,4	4,0	14,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	26,5	1,2	2,9	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.