



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 18 a 22 de dezembro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Iscas de carne (vaca) com cebolada e cogumelos	77,3	4,0	1,1	9,2
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	87,7	5,6	2,5	7,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	Prato	Abrótea assada, com batata cozida, grão de bico e feijão-verde	75,8	1,8	6,5	8,2
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	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
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos)	85,3	6,6	1,1	5,4
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	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 de feijão manteiga com couve	50,3	0,85	8,55	2,3
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,2	3,0	1,0	12,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	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
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Lombo assado com batatas	116,0	4,3	8,6	10,2
	*Vegetariano	Assado de seitan com batatas	98,9	2,9	9,7	7,9
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Bolo rei / Fruta da época (3 variedades)	398	14,9	62	7,9

*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