



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 18 a 22 de julho



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,5
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e milho	34	0,8	4	2,4
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa 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.
QUARTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,1	7,8	2,5
	Prato	Frango estufado com cogumelos	80,0	3,1	0,9	12,0
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	101,5	3,6	11,0	6,0
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	52,2	0,9	8,85	2,25
	Prato	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo)	138,5	9,4	5,7	6,8
			136,5	3,5	19,8	6,0
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	62,1	1,6	8,5	3,2
		Salada russa (sem ovo)	16,5	1,1	1,1	0,6
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	59,6	0,4	13,1	0,9
			59,6	0,4	13,1	0,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	47,0	0,9	7,6	2,5
	Prato	Tortilha de peru com brócolos	90,4	4,5	1,3	11,2
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Beterraba e tomate	18	0	3,5	1
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.

*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