



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 18 a 22 de março



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Empadão de atum com legumes	120,8	6,6	6,3	8,2
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	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 abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Massa (lacinhos) salteada com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
QUARTA-FEIRA DIA 20	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Filetes de pescada gratinados com broa	151,6	4,9	11,4	15,2
		Arroz de brócolos	122,3	2,6	19,2	2,5
	*Vegetariano	Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Arroz	122,3	2,6	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,5	1,3	2,4	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	76,5	0,5	18,375	0,25
QUINTA-FEIRA DIA 21			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Fileiras de porco grelhadas	120,4	7,5	0,2	12,7
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	144,6	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
SEXTA-FEIRA DIA 22			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de lentilhas e nabijas	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Bacalhau gratinado com grão e ovos cozidos	121,5	4,2	12,3	7,6
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	148,3	10,7	3,6	9,5
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e pepino	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Pão-de-ló / Fruta da época (3 variedades)	89,9	1,5	16,9	2,3

*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