



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 19 a 23 de dezembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de brócolos	43,4	0,85	6,7	2,3
	Prato	Massada de atum, ervilhas e cogumelos	116,1	5,4	7,8	8,9
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	60,9	1,6	8,2	3,4
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	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.
TERÇA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Frango estufado	103,8	3,9	2,0	15,3
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Feijão vermelho com molho de tomate	93,3	2,3	12,3	5,4
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, beterraba 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.
QUARTA-FEIRA DIA 21	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
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Creme de cenoura e beterraba	52,6	0,75	9,35	2,25
	Prato	Costeletas / Febras (porco) grelhadas	120,4	7,5	0,2	12,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Bacalhau à Brás	120,1	5,4	7,4	10,2
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	68,6	3,1	5,9	4,2
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0

*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