



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Arroz malandro de atum com legumes	123,1	5,0	10,8	7,9
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	19,2	0,0	3,3	1,5
	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 abóbora com ervilhas	52	0,5	9,8	2,45
	Prato	Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)	130,3	5,8	9,5	9,1
	*Vegetariano	Massada de feijão	97,3	1,8	13,2	5,3
	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.
QUARTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	Prato	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Arroz de ervilhas	172,9	4,8	26,9	4,7
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	couve roxa e tomate	23,0	0,0	3,9	2,0
	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 nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	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 23	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Bacalhau à Brás	131,2	7,2	8,7	7,4
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	70,9	3,2	5,4	4,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Pudim flan / Fruta da época (3 variedades)	102	3,5	14,8	2,9

*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