



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 1 a 5 de julho



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Pá de porco assada	148,7	10,2	1,0	12,8
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e milho	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 3	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,75	1,3
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6
	Legumes/Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Massa (lacinhos) salteados com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	91,5	2,8	10,5	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	64,1	2,3	6,3	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2,0
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	143,4	5,8	8,5	13,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Couve branca, cenoura e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7

*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