



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 20 a 24 de março



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7
		Lacinhos (massa) com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Lacinhos com lentilhas, cogumelos e açafrão	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Tomate, 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 21	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Arroz de maruca	104,9	2,1	12,8	8,4
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Carne estufada à camponesa	113,8	7,1	2,1	10,4
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	79,3	1,5	11,8	4,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	26,5	1,2	2,9	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 23	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 24	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Frango estufado	103,8	3,9	2,0	15,3
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	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