



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 21 a 25 de março



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	52,2	0,9	8,85	2,3
	Prato	Jardineira (carne, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	168,9	7,0	7,1	19,3
	*Vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	64,1	2,3	6,3	4,5
	Legumes/Salada	Alface	12	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
TERÇA-FEIRA DIA 22			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Crema de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Peixe estufado	99,6	4,1	1,8	14,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Feijão-verde, beterraba e cenoura	20,5	0,2	3,5	1,5
QUARTA-FEIRA DIA 23	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época	278,0	13,1	31,1	9,5
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	158,7	6,3	0,1	24,8
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
QUINTA-FEIRA DIA 24	Legumes/Salada	Alface 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.
	Sopa	Sopa de grão-de-bico	49,8	0,8	8,7	1,9
	Prato	Filetes de pescada em cama de espinafre com batata cozida	71,9	2,1	6,1	6,9
SEXTA-FEIRA DIA 25	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos	101,5	3,6	11,0	6,0
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 21	Sopa	Crema de espinafres	41,4	0,9	6,4	2,0
	Prato	Arroz de pato	110,6	3,6	9,9	9,5
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	83,1	2,9	10,8	3,3
	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.

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