



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 23 a 27 de maio



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 23	Sopa	Crepe de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2
	*Vegetariano	Feijão vermelho com molho de tomate	93,3	2,3	12,3	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	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
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 24	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	52,2	0,9	8,9	2,25
	Prato	Frango estufado	103,8	3,9	2,0	15,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 25	Sopa	Crepe de curgete	42,8	0,7	7,25	1,9
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	104,1	3,8	7,5	9,8
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate 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.
QUINTA-FEIRA DIA 26	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Costeletas/Febras de porco grelhadas	131,0	4,7	0,0	22,2
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	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 27	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,9	5,3	13,9	15,6
	*Vegetariano	Salada russa (sem ovo)	62,1	1,6	8,5	3,2
	Legumes/Salada	Alface	12	0,2	0,8	1,8
	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