



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 24 a 28 de janeiro



ANO LETIVO 2021/2022

			HC	LIP	PTN	KCAL
SEGUNDA-FEIRA DIA 24	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	10,55	1,2	4,3	69,8
	Prato	Bifinhos de vaca	0,2	9,1	19,9	162
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
		Feijão preto	15,1	4,7	6,1	128,8
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	23,4	4,3	4,8	149,2
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Espinafre, couve e cenoura salteados	1,5	2,1	0,6	27,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
TERÇA-FEIRA DIA 25	Sopa	Sopa de grão com legumes	11	1,1	3,1	65,8
	Prato	Filetes em tomatada	1,4	5,2	15,3	113,8
		Couscous com tomate e pimento	14,7	3,6	2,8	103,2
	*Vegetariano	Grão salteado com alho-francês	10,4	2,9	5,0	88,7
		Couscous com tomate e pimento	14,7	3,6	2,8	103,2
	Legumes/Salada	Alface e cenoura	2,1	1,1	1,3	23,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUARTA-FEIRA DIA 26	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	7,8	1,05	2,5	50,2
	Prato	Jardineira de peru	5,6	1,6	7,8	68,2
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	14,8	2,1	5,3	100,8
	Legumes/Salada	Alface	0,8	0,2	1,8	12
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUINTA-FEIRA DIA 27	Sopa	Sopa de couve lombarda	8,5	0,85	2,3	49,8
	Prato	Medalhões de pescada no forno	1,4	3,8	11,2	85,1
		Arroz de açafraão	26,7	4,3	2,4	158,5
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	11,5	2,5	4,1	84,6
		Arroz de açafraão	26,7	4,3	2,4	158,5
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e couve branca	3,1	0,2	1,4	19,7
	Sobremesa	Arroz doce/Fruta da época	40,6	3,3	3,9	207,9
			HC	LIP	PTN	KCAL
SEXTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Creme de legumes II	10,7	0,95	2,9	62,8
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	0,0	6,9	8,7	105,7
		Massa à primavera (cenoura, feijão-verde, milho)	20,3	3,0	3,4	126,3
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres)	2,5	5,6	7,0	87,7
		Massa à primavera (cenoura, feijão-verde, milho)	20,3	3,0	3,4	126,3
	Legumes/Salada	Alface e couve roxa	2,3	0,1	1,9	17,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8

*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.

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