



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 24 a 28 de junho



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 24	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de tomate	114,6	3,1	19,3	2,0
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Arroz de tomate	114,6	3,1	19,3	2,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 25	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Esparguete salteado com alho e ervas aromáticas	144,6	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos	101,5	3,6	11,0	6,0
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Tomate, 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.
QUARTA-FEIRA DIA 26	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,2	3,0	1,0	12,0
		Arroz alegre (ervilha, milho e ovo)	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 27	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	95,3	5,5	3,0	7,7
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	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.
SEXTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Creme de legumes	51	0,8	7,4	2,1
	Prato	Pizza / Frango assado com arroz e batatas fritas	164,2	5,5	17,1	10,7
		*Vegetariano Pizza de tofu/ douradinhos de legumes com arroz e batatas fritas	134,7	5,4	14,9	5,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	42,5	2,5	3,4	1,4
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	56,2	0,4	10,9	0,8

*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