



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 25 a 29 de abril



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 25	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano	FERIADO				
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
TERÇA-FEIRA DIA 26	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	69,8	1,2	10,6	4,3
	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 (alho –francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
	Legumes/Salada	Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
		Alface, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
QUARTA-FEIRA DIA 27	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
	Sopa	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	45,75	1,0	6,8	2,8
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	91,7	3,4	11,1	3,8
	*Vegetariano	Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
QUINTA-FEIRA DIA 28	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
	Sopa	Crepe de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Meia desfeita de frango	177,8	7,4	7,8	19,8
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos	105,9	2,7	14,8	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
SEXTA-FEIRA DIA 29	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
	Sopa	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	55,8	1,0	8,7	3,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	107,3	3,5	7,8	10,9
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)	94,4	4,5	7,9	5,5
SEXTA-FEIRA DIA 29	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,21	2,9	1,06
	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