



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 25 a 29 de julho



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 25	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	49,9	0,85	8,5	2,3
	Prato	Arroz de atum no forno	133,8	6,0	10,8	8,8
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e tomate	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.
TERÇA-FEIRA DIA 26	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*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	Tomate, cenoura e beterraba	18,0	0,0	3,5	1,0
QUARTA-FEIRA DIA 27	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de nabo e feijão-encarnado	60,0	0,9	10,3	2,9
	Prato	Filetes de pescada gratinados com broa	151,6	4,9	11,4	15,2
		Batata e brócolos cozidos	87,0	0,0	18,5	2,4
		Brócolos cozidos	22,0	1,4	1,3	2,8
QUINTA-FEIRA DIA 28	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e beterraba	18,0	0,0	3,5	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
SEXTA-FEIRA DIA 29	Prato	Febras de porco grelhadas	120,4	7,5	0,2	12,7
		Arroz e feijão preto	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão preto	128,8	4,7	15,1	6,1
	*Vegetariano	Curgete panada	149,2	4,3	23,4	4,8
		Arroz e feijão preto	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
SEXTA-FEIRA DIA 29	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	Bacalhau à Brás	120,1	5,4	7,4	10,2
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	68,6	3,1	5,9	4,2
SEXTA-FEIRA DIA 29	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época (3 variedades)	278,0	13,1	31,1	9,5

*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