



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 27 a 31 de março



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 27	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	49,9	0,85	8,5	2,3
	Prato	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilha, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	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 28	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	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	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.
QUARTA-FEIRA DIA 29	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Puré de batata e estufado de ervilha, cenoura e feijão-verde	90,4	3,3	12,1	2,8
			50,5	2,8	4,4	2,0
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 30	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Carne de porco guisada com massa e grão	103,8	4,0	8,5	8,2
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (massa, grão, cogumelos, cenoura)	105,9	2,7	14,8	5,4
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e couve branca	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 31	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida	71,9	2,1	6,1	6,9
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Pão-de-ló / Fruta da época (3 variedades)	367,0	8,0	63,8	9,6

*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