



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 28 de março a 1 de abril



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 28	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,9	5,3	13,9	15,6
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 29	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Lombo assado com batatas	110,4	4,0	8,6	9,8
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	78,9	1,9	10,9	4,3
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 30	Sopa	Crema de abóbora com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Arroz de lulas	91,1	2,0	10,4	7,5
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	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.
QUINTA-FEIRA DIA 31	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	91,7	3,4	11,1	3,8
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	91,7	3,4	11,1	3,8
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 1	Sopa	Crema de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,5
	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
	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.

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