



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 2 a 6 de maio



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e milho	34,0	0,8	4,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 3	Sopa	Crema de legumes II	62,8	1,0	10,7	2,9
	Prato	Corvina no forno com batatinhas e brócolos	73,0	1,9	6,0	8,0
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	78,9	1,9	10,9	4,3
	Legumes/Salada	Cenoura e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	76,5	0,5	18,4	0,3
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Crema de abóbora com ervilhas	52	0,5	9,75	2,5
	Prato	Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos)	85,3	6,6	1,1	5,4
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e rúcula	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa de grão-de-bico	49,8	0,8	8,7	1,85
	Prato	Caldeirada de pescada	102,3	4,8	8,0	6,1
	*Vegetariano	Estufado de feijão-branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Couve branca, cenoura e espinafre	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 6	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,85	8,5	2,3
	Prato	Bifes de frango grelhados	145,8	6,1	0,3	21,8
		Arroz e feijão preto	Arroz 158,5	4,3	26,7	2,4
			Feijão preto 128,8	4,7	15,1	6,1
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	149,2	4,3	23,4	4,8
		Arroz e feijão preto				
	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

*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