



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 30	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Arroz de cavala no forno	133,7	5,3	11,9	9,5
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	Legumes/Salada	Alface, pimento e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da Época	56,2	0,4	10,9	0,8
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 31	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
Sobremesa						
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
Sobremesa						
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de legumes à juliana	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	142,2	6,4	0,2	21,2
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	15,3	0,2	2,0	1,3
Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	75,7	1,3	10,0	4,3
	Prato	Filetes com molho de cenoura	68,7	2,8	1,9	8,5
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	88,8	3,5	8,8	4,0
		Puré de batata (vegan)	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Couve de bruxelas, tomate e beterraba	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 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