



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 30 de maio a 3 de junho



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 30	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,85	8,5	2,3
	Prato	Isclas de carne com cebolada e cogumelos	77,3	4,0	1,1	9,2
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco (ervilhas, cenoura, tomate, milho, feijão-verde com molho de couve-flor)	86,0	2,6	11,8	3,8
	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 31	Sopa	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Salada de atum e feijão-frade	127,5	6,6	6,9	10,1
	*Vegetariano	Salada de feijão-frade	87,9	1,5	13,3	5,0
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 1	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,55	2,3
	Prato	Frango assado no forno com limão	122,3	4,8	0,7	18,8
		Arroz e batatas fritas	158,5	4,3	26,7	2,4
		Arroz	225,0	10,8	27,6	3,7
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes (ervilhas, couve-flor, brócolos, pimento)	84,6	2,5	11,5	4,1
		Arroz e batatas fritas				
	Legumes/Salada	Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)	42,5	2,5	3,4	1,4
	Sobremesa	Gelado / Fruta da época (3 variedades)	181	9,5	21	2,8
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,4	2,9	1,1	12,6
		Lacinhos com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde)	39,0	2,2	2,8	2,0
		Lacinhos com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (Grão, massa, cogumelos)	105,9	2,7	14,8	5,4
	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

*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