



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro



ANO LETIVO 2021/2022

			HC	LIP	PTN	KCAL
SEGUNDA-FEIRA DIA 31	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	6,95	0,9	2,25	44,7
	Prato	Jardineira de atum com massa	8,7	5,5	8,9	120,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	10,0	1,9	4,3	74,6
		Massa	19,9	0,6	3,4	102
	Legumes/Salada	Alface	0,8	0,2	1,8	12
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
TERÇA-FEIRA DIA 1	Sopa	Sopa de couve penca	8,7	0,85	2,5	51,7
	Prato	Frango estufado com cogumelos	0,9	5,7	8,8	90,3
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	8,2	3,5	4,6	82,8
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	2	0,4	1,3	16
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUARTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de grão com espinafres	8,2	1,15	3	55,7
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limões	0,2	5,7	16,9	120,6
		Massa com molho de tomate	16,4	4,1	2,9	115,4
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	8,2	1,6	3,4	60,9
	Legumes/Salada	Brócolos, feijão-verde e couve	3,1	0,2	1,4	19,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
QUINTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Creme de abóbora	8,7	0,9	1,65	48,4
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve)	6,4	8,3	9,9	139,5
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	*Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	8,1	1,5	4,0	62,0
		Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	Legumes/Salada	Couves salteadas	1,5	2,1	0,6	27,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			HC	LIP	PTN	KCAL
SEXTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	14,0	1,8	6,9	99,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, azeitonas)	7,8	3,5	10,9	107,3
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)	7,9	4,5	5,5	94,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	2,9	0,21	1,06	16,9
	Sobremesa	Pera cozida/Fruta da época	13,4	0,4	0,2	56,7

*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.

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