



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 31 de outubro a 4 de novembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 3	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Feijão verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Leite-creme com chocolate / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato	FERIADO				
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	Prato	Caldeirada de pescada	102,3	4,8	8,0	6,1
		Brócolos	22,0	1,4	1,3	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão com legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Alface e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Creme de legumes com alface	39,5	0,7	6,6	1,8
	Prato	Frango no forno com limão	122,3	4,8	0,7	18,8
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas	61,9	1,6	8,5	3,4
	Legumes/Salada	Alface, pepino 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.
SEXTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	99,1	1,8	14,0	6,9
	Prato	Omelete de camarão, cogumelos e espinafre	92,3	6,3	0,2	17,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Tofu mexido	88,8	4,3	6,8	5,6
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	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