



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 3 a 7 de junho



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Bife de frango panado no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Curgete panada no fono	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
TERÇA-FEIRA DIA 4	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Corvina no forno, com batatinhas e brócolos	76,0	2,1	6,1	7,7
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
QUARTA-FEIRA DIA 5	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de couve lombarda	47,3	0,8	6,8	2,0
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	83,1	2,9	10,1	3,0
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
QUINTA-FEIRA DIA 6	Legumes/Salada	Alface, beterraba 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.
	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
SEXTA-FEIRA DIA 7	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	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.
	Sopa	Sopa de grão com legumes	66,4	1,1	9,9	2,9
	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	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0,0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.

*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