



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 3 a 7 de outubro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de lentilhas e nabijas	60,6	1	9,6	3,4
	Prato	Iscas de carne com cebolada e cogumelos	77,3	4,0	1,1	9,2
		Arroz de 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
		Arroz de ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 4	Sopa	Crema de curgete	42,8	0,7	7,3	1,9
	Prato	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Batata cozida e brócolos	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Cenoura e tomate	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 5	Sopa					
	Prato					
		FERIADO				
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	58,55	0,95	8,6	3,95
	Prato	Arroz à valenciana (lulas, carne de porco, frango, camarão, berbigão, ervilhas e cenoura)	84,8	2,4	7,3	8,3
		Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	83,1	2,9	10,8	3,3
	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
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Crema de legumes com alho-francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
			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