



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 4 a 8 de abril



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 4	Sopa	Creme de ervilhas	45,8	0,7	7,7	2,2
	Prato	Almôndegas estufadas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Arroz de polvo malandrinho	86,4	2,3	9,5	6,5
	*Vegetariano	Malandrinho de feijão e grelos	80,2	1,4	12,2	4,4
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Pão-de-ló / Fruta da época	367,0	8,0	63,8	9,6
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa de brócolos	43,4	0,85	6,7	2,3
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	142,2	6,4	0,2	21,2
		Massa à primavera (cenoura, milho e feijão-verde)	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	2,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,65
	Prato	Abrotea assada com batatas cozidas, grão-de-bico e feijão-verde	75,8	1,8	6,5	8,2
	*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
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 8	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,15	8,2	3
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	105,7	6,9	0,0	8,7
		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