



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 4 a 8 de dezembro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	46,95	0,85	7,6	2,5
	Prato	Bifes de frango panados no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz e feijão preto Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz e feijão preto	149,2	4,3	23,4	4,8
			158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	116,0	4,8	10,3	6,0
TERÇA-FEIRA DIA 5	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	20,5	0,2	3,5	1,5
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Peixe estufado	76,8	2,9	1,5	10,7
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Puré de batata (vegan)	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	27,5	1,3	2,4	1,7
QUARTA-FEIRA DIA 6	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Jardineira de carne (vaca)	168,9	7,0	7,1	19,3
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	Legumes/Salada	Alface	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,9	5,3	13,9	15,6
		Massa à primavera (cenoura, milho e feijão-verde)	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	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.
	Sopa					
SEXTA-FEIRA DIA 8	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					

*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. - Lipídios, 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