



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 4 a 8 de julho



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa de feijão-verde	49,9	0,85	8,45	2,3
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e tomate	38,0	1,7	3,3	2,5
	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 Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	45,8	1,0	6,8	2,8
	Prato	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Arroz de brócolos	119,1	3,3	19,2	2,6
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	129,5	5,8	11,8	8,0
		Arroz de brócolos	119,1	3,3	19,2	2,6
	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.
QUARTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Crema de curgete	42,8	0,7	7,3	1,9
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	142,2	6,4	0,2	21,2
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	105,9	2,7	14,8	5,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	19,2	0,0	3,3	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	Sopa de feijão manteiga com couve	54,25	0,75	8,95	3
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	*Vegetariano	Salada de feijão-frade	87,9	1,5	13,3	5,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate 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.
SEXTA-FEIRA DIA 8	Sopa	Crema de legumes	50,3	0,85	8,55	2,3
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7
		Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	77,4	2,2	12,2	2,0
	*Vegetariano	Tofu mexido	88,8	4,3	6,8	5,6
		Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	77,4	2,2	12,2	2,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Salada de frutas/Fruta da época (3 variedades)	59,6	0,4	13,1	0,9

*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