



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 4 a 8 de março



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 4	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e cenoura	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 couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Empadão de carne (vaca)	120,7	6,8	5,9	8,4
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	169,5	9,6	14	5,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,75	1,3
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Lacinhos (massa) com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*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	Cenoura, beterraba e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Escalopes de peru estufados	97,2	4,0	1,2	13,6
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	64,1	2,3	6,3	4,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	64,1	2,3	6,3	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 8	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	266,8	23,1	0,2	14,2
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	132,8	5,4	18,0	2,4
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	87,7	5,6	2,5	7,0
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	132,8	5,4	18,0	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	124,6	4,8	15,5	4,6

*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