



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 4 a 8 de setembro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 4	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Arroz de atum no forno	133,8	6,0	10,8	8,8
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	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.
TERÇA-FEIRA DIA 5	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos	89,6	4,8	0,7	10,8
		Massa salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	54,3	0,8	9,0	3,0
	Prato	Filetes de pescada em tomatada	103,5	4,5	1,5	14,3
		Batatas cozidas	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Batatas cozidas	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve e cenoura	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.
QUINTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Bifinhos de peru panados	170,2	5,0	14,1	16,6
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	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 8	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	107,3	3,5	7,8	10,9
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	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 . tíf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt