



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 5 a 9 de dezembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,15	8,2	3,0
	Prato	Pastéis de bacalhau	226,0	13,4	12,3	13,8
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	Legumes/Salada	Espinafres salteados, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	Prato	Bifes de frango grelhados	145,8	6,1	0,3	21,8
		Massa tricolor salteada com alho e ervas aromáticas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Bolonesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,9	10,2	2,4
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,4	2,9	1,1	12,6
		Purê de batata	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Purê vegetariano	127,6	4,8	18,3	2,4
	Legumes/Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	27,5	1,3	2,4	1,7
	Sobremesa	Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)	56,7	0,4	13,4	0,2
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 8	Sopa					
	Prato					
		FERIADO				
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 9	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve)	139,5	8,3	6,4	9,9
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	62,0	1,5	8,1	4,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	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

*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