



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO

Semana de 6 a 10

2ª-feira
Dia 6

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 7

SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve
PRATO	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)
*VEGETARIANO	• Grão salteado com alho francês • Batatas cozidas
LEGUMES / SALADA	• Cenoura, feijão-verde e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 8

SOPA	
PRATO	• FERIADO
*VEGETARIANO	
LEGUMES / SALADA	
SOBREMESA	

6ª-feira
Dia 10

SOPA	• Creme de cenoura e beterraba
PRATO	• Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, cenoura, abóbora e couve)
*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 9

SOPA	• Sopa de hortalica à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Arroz alegre (ervilha, milho e ovo)
*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Arroz de ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,5	0,9	2,3	49,8
1,0	3,3	11,4	79,6
16,4	4,1	2,9	115,4
8,2	1,6	3,4	60,9
9,4	0,8	2,3	54,2
12,3	0,3	0,7	53,8
9,0	0,8	3,0	54,3
6,5	1,8	6,9	70,0
10,4	2,9	5,0	88,7
18,5	0	2,4	85
2,18	0,4	2	20,2
12,3	0,3	0,7	53,8
9,4	0,8	2,3	52,6
7,4	4,4	6,4	94,7
14,8	2,7	5,4	105,9
12,3	0,3	0,7	53,8
8,9	0,9	2,3	51,4
13,9	5,3	15,6	165,9
26,9	4,8	4,7	172,9
11,8	5,75	8	129,5
20,6	4,2	3,0	134,2
3,9	0,1	0,7	19
12,3	0,3	0,7	53,8

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Nutricionista Responsável:
nutricionista@cm-viana-castelo.pt