



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 7 a 11 de março



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,85	8,5	2,3
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos	89,6	4,8	0,7	10,8
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	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 8	Sopa	Sopa de legumes com feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 9	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,4
	Prato	Frango estufado	103,8	3,9	2,0	15,3
		Lacinhos com ervilhas	103,8	3,9	2,0	15,3
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes (alho -francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
	Legumes/Salada	Rúcula, 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 10	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	61,85	0,85	10,2	3,35
	Prato	Arroz de maruca	141,4	2,7	16,0	12,9
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	68,0	0,0	17,0	0,0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,55
	Prato	Omelete de camarão, cogumelos e espinafre	92,3	6,3	0,2	17,5
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	60,9	1,6	8,2	3,4
	Legumes/Salada	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

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

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