



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 7 a 11 de outubro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Pastéis de bacalhau	258,9	17,5	11,7	13,1
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Malandrinho de feijão e grelos	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 8	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35
	Prato	Strogonoff de frango	98,2	5,6	0,9	10,4
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0
	Legumes/Salada	Alface, pimento e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
	Sobremesa	Pêssego e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 9	Sopa	Sopa de lentilhas e nabijas	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Filetes panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Salada russa	122,3	2,6	19,2	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	95,8	4,7	7,3	5,6
		Salada russa (s/ ovo)	122,3	2,6	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Alface e tomate	27,5	1,3	2,4	1,7
QUINTA-FEIRA DIA 10	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Febras de porco grelhadas	105,4	5,7	0,2	12,7
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7
			Feijão Preto	116,0	4,8	10,3
						6,0
	*Vegetariano	Curgete panada	175,4	5,1	27,4	4,1
SEXTA-FEIRA DIA 11	Prato	Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	116,0	4,8	10,3	6,0
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
SEXTA-FEIRA DIA 11	Prato	Massada de atum, ervilhas e cogumelos	145,6	6,6	9,5	10,8
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0
	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.

*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