



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 9 a 13 de dezembro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 30	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	108,0	8,7	0,0	6,9
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	95,3	2,6	12,2	4,1
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
TERÇA-FEIRA DIA 1	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
QUARTA-FEIRA DIA 2	Legumes/Salada	Cenoura, brócolos e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Frango estufado com cogumelos	75,2	3,3	1,0	9,6
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
QUINTA-FEIRA DIA 3	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4
	*Vegetariano	Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,25	10,15	2,8
	Prato	Tiras de pota panadas no forno	202,0	5,9	28,0	6,7
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
SEXTA-FEIRA DIA 4			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, cenoura, abóbora e couve)	110,4	3,2	12,2	7,9
		Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 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. - Lipídios, 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