



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 9 a 13 de maio



ANO LETIVO 2021/2022

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 9	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,9	10,2	2,4
	Prato	Pataniscas de bacalhau	136,1	6	7	15,7
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa 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.
TERÇA-FEIRA DIA 10	Sopa	Crema de cenoura com brócolos	44,7	0,9	7,0	2,3
	Prato	Carne de porco guisada com massa e grão	103,8	4,0	8,5	8,2
	*Vegetariano	Meia desfeita (grão) de cogumelos	101,5	3,6	11,0	6,0
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,5	1,3	2,4	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Arroz de brócolos	119,1	3,3	19,2	2,6
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Arroz de brócolos	119,1	3,3	19,2	2,6
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de chuchu e cenoura	48,2	0,9	8,5	1,8
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	79,3	1,5	11,8	4,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de legumes com feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Filetes em tomatada	113,8	5,2	1,4	15,3
		Puré de batata	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	Legumes/Salada	Feijão verde, couve e cenoura	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)	165,4	7,0	19,9	6,0

*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