



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 7 a 11 de novembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 7	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,4	0,85	8,9	2,3
	Prato	Bifinhos de peru panados	170,2	5,0	14,1	16,6
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	79,3	1,5	11,8	4,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura 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 8	Sopa	Crepe de cenoura e couve branca	49,9	0,9	8,5	2,3
	Prato	Bacalhau gratinado com grão e ovos cozidos	70,0	1,8	6,5	6,9
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	78,9	1,9	10,9	4,3
	Legumes/Salada	Espinafres salteados, cenoura e milho	34,0	0,8	4,0	2,4
	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 feijão manteiga com couve	54,3	0,8	9,0	3,0
	Prato	Arroz de pato	110,6	3,6	9,9	9,5
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	83,1	2,9	10,8	3,3
	Legumes/Salada	Alface, tomate e rúcula	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.
QUINTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Crepe de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Filetes em tomatada	113,8	5,2	1,4	15,3
		Lacinhos com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	26,5	1,2	2,9	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Caldo verde / Crepe de legumes	38,7	0,75	6,1	1,9
	Prato	Lombo (porco) assado com batatas	110,4	4,0	8,6	9,8
	*Vegetariano	Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)	69,2	2,1	8,4	3,9
	Legumes/Salada	Couve de bruxelas, cenoura e beterraba	38,0	1,7	3,3	2,5
	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.

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