



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 10 a 14 de fevereiro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 10	Sopa	Creme de legumes II	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	103,7	2,0	14,5	5,6
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Pá de porco assada	148,7	10,2	1,0	12,8
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e milho	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,75	1,3
	Prato	Peixe a lagareiro com batatas e brócolos	94,9	2,7	7,0	10,1
	*Vegetariano	Grão de bico, batata, cenoura, couve e brócolos	82,9	1,9	11,2	3,7
	Legumes/Salada	Cenoura e couve roxa	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Escalopes de peru estufados	97,2	4,0	1,2	13,6
		Massa (lacinhos) salteados com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	5,0
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	91,5	2,8	10,5	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	64,1	2,3	6,3	4,5
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2,0
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	143,4	5,8	8,5	13,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
SEXTA-FEIRA DIA 14	Legumes/Salada	Couve branca, cenoura e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Kiwi 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. - 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