



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 14 a 18 de novembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	44,7	0,9	7,0	2,3
	Prato	Arroz de atum no forno	133,8	6,0	10,8	8,8
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate 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.
TERÇA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	47,0	0,9	7,6	2,5
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Esparguete com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e cenoura	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.
QUARTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de nabo com feijão encarnado	60,0	0,9	10,3	2,9
	Prato	Postas de peixe assadas com molho de tomate	103,5	4,5	1,5	14,3
		Puré de batata e brócolos cozidos	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Puré de batata (vegan)	127,6	4,8	18,3	2,4
	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	69,8	1,2	10,6	4,3
	Prato	Meia desfeita de frango (frango, grão-de-bico, ovo)	177,8	7,4	7,8	19,8
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	101,5	3,6	11,0	6,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de grão-de-bico	49,8	0,8	8,7	1,85
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,9	5,3	13,9	15,6
		Arroz de tomate				
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Espinafres, couve branca e cenoura	18,9	0,4	2,4	1,5
	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. - 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