



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 21 a 25 de novembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	52,2	0,9	8,85	2,3
	Prato	Jardineira de carne (carne de vaca, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	168,9	7,0	7,1	19,3
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	64,1	2,3	6,3	4,5
	Legumes/Salada	Alface, couve branca e milho	54,2	0,8	9,4	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 22	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Arroz de açafrão	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Bolinhos de lentilhas	148,3	10,7	3,6	9,5
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas	38	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos)	85,3	6,6	1,1	5,4
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes (alho –francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
		Massa à primavera	126,3	3,0	20,3	3,4
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	59,6	0,4	13,1	0,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 24	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,65
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	173,0	8,6	2,1	21,7
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Curgete panada	149,2	4,3	23,4	4,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	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 25	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4
		Massa Mediterrânica (tomate, azeitonas, queijo e ervas aromáticas)	144,6	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	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