CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro

ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA | DIA 28	**Sopa**	Creme de legumes II	62,8	0,95	10,7	2,9
	Prato	Empadão de atum e legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	120,2	6,7	6,6	8,3
	***Vegetariano**	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	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 29	**Sopa**	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,15
	Prato	Perna de frango no forno	142,2	6,4	0,2	21,2
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	***Vegetariano**	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Tomate, 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.
QUARTA-FEIRA | DIA 30	**Sopa**	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Filetes de pescada em cama de espinafre com batata cozida	71,9	2,1	6,1	6,9
	***Vegetariano**	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Cenoura, beterraba e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
	Sobremesa	Pudim flan / Fruta da época (3 variedades)	102	3,5	14,8	2,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA | DIA 1	**Sopa**					
	Prato					
	***Vegetariano**	**FERIADO**				
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA | DIA 2	**Sopa**	Creme de legumes com alho-francês	42,9	0,8	7,4	1,8
	Prato	Carne de porco guisada com massa e grão	103,8	4,0	8,5	8,2
	***Vegetariano**	Rancho de cogumelos	105,9	2,7	14,8	5,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	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