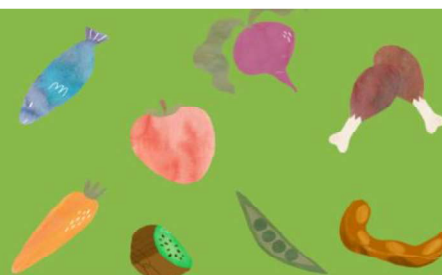




CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 19 a 23 de maio



ANO LETIVO 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA DIA 19	Sopa	Creme de couve-flor	VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Prato	Arroz de cavala no forno	42,9	0,7	6,6	2,6
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	133,7	5,3	11,9	9,5
	Legumes/Salada	Alface, pimento e cenoura	63,4	1,5	9,5	3,0
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	16,9	0,2	2,9	1,1
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	45,0	0,8	6,3	2,6
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos	150,1	7,4	0,1	20,7
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Feijão vermelho com molho de tomate	97,0	2,4	10,6	6,2
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve e cenoura	27,5	1,3	2,4	1,7
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Sopa de legumes à juliana	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Jardineira de carne (vaca)	168,9	7,0	7,1	19,3
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	Legumes/Salada	Alface	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Nectarina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	75,7	1,3	10,0	4,3
	Prato	Arroz de polvo malandrinho	88,6	2,1	10,8	6,3
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	91,1	3,8	8,9	4,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e rúcula	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Melão 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