



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 15 a 19 de janeiro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Corvina no forno, com batatinhas e brócolos	76,0	2,1	6,1	7,7
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	105,7	6,9	0,0	8,7
		Massa (espirais) salpicada com milho e cenoura	135,3	4,5	19,5	3,3
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	87,7	5,6	2,5	7,0
		Massa (espirais) salpicada com milho e cenoura	135,3	4,5	19,5	3,3
	Legumes/Salada	Alface, beterraba e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
			56,7	0,4	13,4	0,2
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11	3,1
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	158,7	6,3	0,1	24,8
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,4	4,7	8,1	5,4
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
			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