



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 1 a 5 de janeiro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
		FERIADO				
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
TERÇA-FEIRA DIA 2	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	49,9	0,9	8,5	2,3
	Prato	Salmão no forno	330,1	28,3	0,8	18,1
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	87,7	5,6	2,5	7,0
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
QUARTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e pepino	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
QUINTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Filetes (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, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0
SEXTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Frango no forno com limão	122,3	4,8	0,7	18,8
		Massa à primavera (cenoura, milho e feijão-verde)	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	86,0	2,6	11,8	3,8
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Bolo-rei / Fruta da época (3 variedades)	398	14,9	62	7,9

*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