



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 22 a 26 de janeiro



ANO LETIVO 2023/2024

SEGUNDA-FEIRA DIA 22	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	100,0	5,4	3,7	9,2
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	63,4	1,5	9,5	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 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 23	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Bifinhos de peru panados	170,2	5,0	14,1	16,6
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	54,3	0,8	9,0	3,0
	Prato	Posta de peixe assada com molho de tomate	103,5	4,5	1,5	14,3
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Batatas cozidas	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve e cenoura	38,0	1,7	3,3	2,5
Sobremesa	Crumble de maçã e pera / Fruta da época (3 variedades)	175,9	6,8	26,2	1	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve)	111,0	5,7	5,4	8,4
		Arroz	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	117,0	5,2	9,2	7,8
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	207,9	3,3	40,6	3,9

*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