



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 8 a 12 de janeiro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 8	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Grão com atum, batatas e ovos cozidos	166,8	8,6	10,9	11,2
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	101,5	3,6	11,0	6,0
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura 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 9	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35
	Prato	Strogonoff de frango	113,1	4,4	4,0	14,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Filetes de pescada gratinados com broa	151,6	4,9	11,4	15,2
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	*Vegetariano	Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,5	1,3	2,4	1,7
	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	76,5	0,5	18,375	0,25
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Febras de porco grelhadas	120,4	7,5	0,2	12,7
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	144,6	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	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.
SEXTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de lentilhas e nabijas	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Arroz alegre (ervilha, milho e ovo)	172,9	4,8	26,9	4,7
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	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. - Lipídios, 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