



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 13 a 17 de fevereiro



ANO LETIVO 2022/2023

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 13	Sopa	Creme de legumes com alface	39,5	0,7	6,6	1,8
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e tomate	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 14	Sopa	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	57,2	1,0	8,7	3,5
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes (alho –francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	19,2	0,0	3,3	1,5	
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 grão-de-bico	49,8	0,8	8,7	1,9
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,9	5,3	13,9	15,6
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
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.	
QUINTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,9	10,2	2,4
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	79,6	3,3	1,0	11,4
		Lacinhos (massa) com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	76,5	0,5	18,375	0,25	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	45,75	0,95	6,8	2,75
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	104,1	3,8	7,5	9,8
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)	94,4	4,5	7,9	5,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	278	13,1	31,1	9,5

*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