



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 16 a 20 de janeiro



ANO LETIVO 2022/2023

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
SEGUNDA-FEIRA DIA 17	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	69,8	1,2	10,55	4,3	
	Prato	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2	
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	87,9	3,7	8,7	4,8	
	Legumes/Salada	Alface, 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	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
TERÇA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	61,9	0,9	10,2	3,4	
	Prato	Carne estufada à camponesa (vaca e cenoura)	113,8	7,1	2,1	10,4	
		Lacinhos 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, pepino e beterraba	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 18	Sopa	Sopa de nabo com feijão encarnado	60,0	0,9	10,3	2,9	
	Prato	Filetes de pescada em tomatada	113,8	5,2	1,4	15,3	
		Batatas gratinadas	149,4	5,6	19,7	4,1	
	*Vegetariano	Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)	69,2	2,1	8,4	3,9	
	Legumes/Salada	Alface, tomate e rúcula	20,4	1,0	1,4	1,5	
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7		
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
QUINTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	44,7	0,9	6,95	2,25	
	Prato	Bifinhos de peru panados	170,2	5,0	14,1	16,6	
		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	Couves salteadas, cenoura e beterraba	27,4	2,1	1,5	0,6	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7		
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
SEXTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	55,8	1,0	8,7	3,0	
	Prato	Posta de tintureira assada no forno	149,2	4,3	23,4	4,8	
		Batatas e brócolos cozidos	Batata	87,0	0,0	18,5	2,4
			Brócolos	22,0	1,4	1,3	2,8
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	101,5	3,6	11,0	6,0	
		Batatas e brócolos cozidos	Batata	87,0	0,0	18,5	2,4
	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	

*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