



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 3	Sopa	Creme de cenoura e beterraba	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Grão com atum, batatas e ovos cozidos	166,8	8,6	10,9	11,2
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 31	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Tomate, pepino e cenoura	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 1	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	173,0	8,6	2,1	21,7
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	136,5	3,5	19,8	6,0
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
Sobremesa	Leite-creme com chocolate / Fruta da época (3 variedades)	169,5	9,6	14	5,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Creme de legumes II	62,8	0,95	10,7	2,9
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	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.
SEXTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	83,1	2,9	10,8	3,3
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	27,5	1,3	2,4	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	59,6	0,4	13,1	0,9

*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