



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 6 a 10 de fevereiro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 6	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	49,8	0,85	8,5	2,3	
	<b>Prato</b>	Bifinhos de vaca	162,0	9,1	0,2	19,9	
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
			Feijão preto	128,8	4,7	15,1	6,1
	<b>*Vegetariano</b>	Curgete panada	149,2	4,3	23,4	4,8	
		Arroz e feijão preto					
	<b>Legumes/Salada</b>	Couves salteadas, tomate e cenoura	27,4	2,1	1,5	0,6	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA   DIA 7	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6	
	<b>Prato</b>	Salmão no forno	330,1	28,3	0,8	18,1	
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	127,8	4,8	18,3	2,4	
	<b>*Vegetariano</b>	Assado de seitan com batatas no forno	98,8	2,7	10,1	7,8	
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA   DIA 8	<b>Sopa</b>	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0	
	<b>Prato</b>	Frango de fricassé gratinado com massa	161,4	8,7	6,9	13,6	
	<b>*Vegetariano</b>	Massa à primavera com molho branco (ervilhas, cenoura, tomate, milho, feijão-verde com molho de couve-flor)	126,3	3,0	20,3	3,4	
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve roxa, cenoura e milho	40,3	0,6	6,3	1,8	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA   DIA 9	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8	
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,4	2,9	1,1	12,6	
		Puré de batata	90,4	3,3	12,1	2,8	
	<b>*Vegetariano</b>	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6	
		Puré de batata	90,4	3,3	12,1	2,8	
	<b>Legumes/Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e tomate	32,0	0,5	5,0	1,6	
<b>Sobremesa</b>	Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)	56,7	0,4	13,4	0,2		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA   DIA 10	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,15	8,2	3	
	<b>Prato</b>	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7	
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7	
	<b>*Vegetariano</b>	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	101,5	3,6	11,0	6,0	
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7	
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6	
<b>Sobremesa</b>	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