



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 9 a 13 de janeiro



ANO LETIVO 2022/2023

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 9	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	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 10	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Arroz de brócolos	119,1	3,3	19,2	2,6
	*Vegetariano	Filetes de tofu	129,5	5,8	11,8	8,0
		Arroz de brócolos	119,1	3,3	19,2	2,6
	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.	
QUARTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de feijão verde	51,3	0,9	8,9	2,2
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	158,7	6,3	0,1	24,8
		Massa com molho de tomate	115,4	4,1	16,4	2,9
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	79,3	1,5	11,8	4,5
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa 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.	
QUINTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	47,0	0,9	7,6	2,5
	Prato	Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida	71,9	2,1	6,1	6,9
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	76,5	0,5	18,375	0,25
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,65
	Prato	Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, cenoura, abóbora e couve)	94,7	4,4	7,4	6,4
		*Vegetariano	Rancho de cogumelos	105,9	2,7	14,8
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	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