



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 12 a 16 de dezembro



ANO LETIVO 2022/2023

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	132,0	6,8	10,0	7,1
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	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.	
TERÇA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Salmão no forno	330,1	28,3	0,8	18,1
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	91,7	3,4	11,1	3,8
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos (grão-de-bico e cogumelos)	101,5	3,6	11,0	6,0
		Massa com espinafres	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	23,8	1,1	2,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de legumes com alface	39,5	0,7	6,6	1,8
	Prato	Empadão de carne	120,7	6,1	6,2	8,4
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	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.	
QUINTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	45,8	1,0	6,8	2,8
	Prato	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Arroz alegre (ervilhas, milho e ovo)	172,9	4,8	26,9	4,7
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Tomate e beterraba	18,0	0,0	3,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52	0,5	9,75	2,45
	Prato	Perna de peru no forno com batatas	172,6	11,3	0,8	16,5
	*Vegetariano	Assado de seitan com batatas	98,8	2,7	10,1	7,8
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Leite-creme/Fruta da época (3 variedades)	165,4	7,0	19,9	6,0

*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 . tif. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt