



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 20 a 24 de fevereiro



ANO LETIVO 2022/2023

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 20	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	50,3	0,85	8,55	2,3
	<b>Prato</b>	Empadão de carne	120,7	6,1	6,2	8,4
	<b>*Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas	131,8	3,6	18,7	5,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	19,2	0,0	3,3	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
TERÇA-FEIRA   DIA 21	<b>Sopa</b>	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	47,0	0,9	7,6	2,5
	<b>Prato</b>	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba	16,5	1,1	1,1	0,6	
<b>Sobremesa</b>	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
QUARTA-FEIRA   DIA 22	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes com feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	<b>Prato</b>	Frango estufado	103,8	3,9	2,0	15,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>*Vegetariano</b>	Feijão vermelho com molho de tomate	93,3	2,3	12,3	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
<b>Legumes/Salada</b>	Couve branca, 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	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
QUINTA-FEIRA   DIA 23	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e couve branca	49,9	0,85	8,45	2,3
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com batatas cozidas, grão-de-bico e feijão-verde	58,7	2,5	1,6	7,6
	<b>*Vegetariano</b>	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
SEXTA-FEIRA   DIA 24	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	<b>Prato</b>	Arroz de pato	110,6	3,6	9,9	9,5
	<b>*Vegetariano</b>	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e couve roxa	19,2	0,0	3,3	1,5
	<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