



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 27 de fevereiro a 3 de março



ANO LETIVO 2022/2023

| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
|------------------------|-------------------------------|--|---|------|-------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA DIA 27 | Sopa | Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura) | 51,35 | 0,85 | 8,9 | 2,3 |
| | Prato | Pastéis de bacalhau | 226,0 | 13,4 | 12,3 | 13,8 |
| | | Arroz de feijão | 122,0 | 3,8 | 19,1 | 2,5 |
| | *Vegetariano | Malandrinho de feijão e grelos | 80,2 | 1,4 | 12,2 | 4,4 |
| | Legumes/Salada | Couves salteadas, tomate e cenoura | 27,4 | 2,1 | 1,5 | 0,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| TERÇA-FEIRA DIA 28 | Sopa | Creme de cenoura com brócolos | 44,7 | 0,9 | 7,0 | 2,25 |
| | Prato | Jardineira de peru | 68,2 | 1,6 | 5,6 | 7,8 |
| | *Vegetariano | Jardineira de tofu | 64,1 | 2,3 | 6,3 | 4,5 |
| | Legumes/Salada | Alface | 12,0 | 0,2 | 0,8 | 1,8 |
| | 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 grão e abóbora com espinafres | 62,8 | 1,3 | 10,2 | 2,8 |
| | Prato | Lombos de pescada com molho de orégãos e limão | 62,8 | 1,3 | 10,2 | 2,8 |
| | | Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos) | 144,6 | 7,3 | 12,2 | 6,9 |
| | *Vegetariano | Estufado de feijão branco e abóbora | 74,6 | 1,9 | 10,0 | 4,3 |
| | | Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos) | 144,6 | 7,3 | 12,2 | 6,9 |
| | Legumes/Salada | Alface, cenoura e rúcula | 20,4 | 1,0 | 1,4 | 1,5 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 | |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| QUINTA-FEIRA DIA 2 | Sopa | Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde) | 69,8 | 1,2 | 10,55 | 4,3 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas | 120,4 | 7,5 | 0,2 | 12,7 |
| | | Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve) | 77,4 | 2,2 | 12,2 | 2,0 |
| | *Vegetariano | Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora | 82,1 | 1,8 | 12,4 | 3,9 |
| | 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. |
| SEXTA-FEIRA DIA 3 | Sopa | Creme de abóbora | 48,4 | 0,9 | 8,7 | 1,7 |
| | Prato | Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas) | 178,4 | 9,5 | 14,5 | 8,1 |
| | | *Vegetariano | Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas | 60,9 | 1,6 | 8,2 |
| | Legumes/Salada | Alface | 12,0 | 0,2 | 0,8 | 1,8 |
| | Sobremesa | Gelatina / 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