



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 26 a 30 de junho



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 26	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Iscas de carne (vaca) com cebolada e cogumelos	77,3	4,0	1,1	9,2
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	87,7	5,6	2,5	7,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	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.
TERÇA-FEIRA DIA 27	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	Prato	Abrótea assada, com batata cozida, grão de bico e feijão-verde	75,8	1,8	6,5	8,2
	*Vegetariano	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos)	85,3	6,6	1,1	5,4
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	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	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 29	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	50,3	0,85	8,55	2,3
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	104,1	3,8	7,5	9,8
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	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.
SEXTA-FEIRA DIA 30	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Pizza de frango, cogumelos e tomate / Esparguete à bolonhesa	138,2	4,9	10,0	13,3
	*Vegetariano	Pizza de tofu, cogumelos e tomate	106,5	4,5	11,4	5,8
	Legumes/Salada	Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)	42,5	2,5	3,4	1,4
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	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 . tlf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

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