



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 29 de maio a 2 de junho



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 29	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	<b>Prato</b>	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7
		Lacinhos (massa) com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	<b>*Vegetariano</b>	Lacinhos com lentilhas, cogumelos e açafrão	105,6	2,2	15,1	5,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	<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 30	<b>Sopa</b>	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	<b>Prato</b>	Arroz de maruca	104,9	2,1	12,8	8,4
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Espinafre, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	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>
QUARTA-FEIRA   DIA 31	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	<b>Prato</b>	Carne estufada à camponesa	113,8	7,1	2,1	10,4
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>*Vegetariano</b>	Massada de feijão encarnado	79,3	1,5	11,8	4,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	26,5	1,2	2,9	1,2
<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 1	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	<b>Prato</b>	Frango assado	142,2	6,4	0,2	21,2
		Arroz e batatas fritas	158,5	4,3	26,7	2,4
			225,0	10,8	27,6	3,7
	<b>*Vegetariano</b>	Salada quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
<b>Sobremesa</b>	Gelado / Fruta da época (3 variedades)	181	9,5	21	2,8	
			<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>
SEXTA-FEIRA   DIA 2	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado com molho de limão	269,3	23,3	0,2	14,3
		Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	143,1	3,2	23,5	4,5
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
<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