



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 25 a 29 de setembro



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 25	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Almôndegas	135,2	6,4	9,1	9,7
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	93,0	1,9	13,4	5,1
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	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.
TERÇA-FEIRA DIA 26	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Arroz de cavala no forno	133,7	5,3	11,9	9,5
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	couve roxa e tomate	23,0	0,0	3,9	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 27	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	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 e tomate	64,1	2,3	6,3	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
				VE (Kcal)	Líp.	HC
QUINTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,75	1,3
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Lacinhos (massa) com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Cenoura, beterraba e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
Sobremesa	Leite-Creme/ Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 29	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Pá de porco assada	208,6	12,6	1,8	21,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Bolinhos de lentilhas	148,3	10,7	3,6	9,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
Sobremesa	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 . tlf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

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