



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro



ANO LETIVO 2023/2024

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 30	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e abóbora com espinafres	52,6	0,75	9,4	2,3
	<b>Prato</b>	Tiras de pota panadas (fritas)	239,0	11,7	25,3	7,3
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	82,1	1,8	12,4	3,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Rúcula, tomate e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA   DIA 31	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve branca	49,9	0,9	8,5	2,3
	<b>Prato</b>	Jardineira de peru	80,0	3,0	5,5	6,8
	<b>*Vegetariano</b>	Jardineira de tofu	64,1	2,3	6,3	4,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura 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
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA   DIA 1	<b>Sopa</b>					
	<b>Prato</b>					
	<b>*Vegetariano</b>					
	<b>Legumes/Salada</b>					
	<b>Sobremesa</b>					
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA   DIA 2	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada	134,2	8,5	1,6	12,8
		Arroz de ervilhas	134,2	4,2	20,6	3,0
	<b>*Vegetariano</b>	Douradinhos de legumes	100,8	2,1	14,8	5,3
		Arroz de ervilhas	134,2	4,2	20,6	3,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	16,5	1,1	1,1	0,6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA   DIA 3	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	<b>Prato</b>	Salmão no forno	330,1	28,3	0,8	18,1
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	127,8	4,8	18,3	2,4
	<b>*Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes e alho francês	87,7	5,6	2,5	7,0
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	127,8	4,8	18,3	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, cenoura e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
<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