



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 27 a 31 de maio



ANO LETIVO 2023/2024

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
SEGUNDA-FEIRA   DIA 27	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9	
	<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau	258,9	17,5	11,7	13,1	
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7	
	<b>*Vegetariano</b>	Malandrinho de feijão e grelos	136,2	3,0	20,0	5,6	
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, 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	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
TERÇA-FEIRA   DIA 28	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35	
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9	
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7	
	<b>*Vegetariano</b>	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0	
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e milho	40,3	0,6	6,3	1,8	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
QUARTA-FEIRA   DIA 29	<b>Sopa</b>	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5	
	<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6	
	<b>*Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6	
	<b>Legumes/Salada</b>	Couves salteadas, tomate e pepino	27,5	1,3	2,4	1,7	
	<b>Sobremesa</b>	Pudim flan / Fruta da época (3 variedades)	102	3,5	14,8	2,9	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA   DIA 30	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
	<b>*Vegetariano</b>						
	<b>Legumes/Salada</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
SEXTA-FEIRA   DIA 31	<b>Sopa</b>	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3	
	<b>Prato</b>	Febras de porco grelhadas	105,4	5,7	0,2	12,7	
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
			Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	<b>*Vegetariano</b>	Curgete panada	175,4	5,1	27,4	4,1	
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
			Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e couve branca	26,5	1,2	2,9	1,2	
	<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