



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 6 a 10 de maio



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 6	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	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	71,9	1,7	7,5	4,9
		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 7	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	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	56,2	0,4	10,9	0,8
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 8	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Massa salpicada com cenoura e milho	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 9	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Peixe estufado	76,8	2,9	1,5	10,7
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Puré de batata (vegan)	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	27,5	1,3	2,4	1,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	132,4	6,2	1,0	17,7
		Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	77,4	2,2	12,2	2,0
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	100,8	2,1	14,8	5,3
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	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