



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 28 de abril a 2 de maio



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 28	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	111,5	4,9	10,0	6,3
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
TERÇA-FEIRA DIA 29			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	95,3	5,5	3,0	7,7
		Puré de batata (vegetariano)	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Cenoura, brócolos e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
QUARTA-FEIRA DIA 30	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Frango estufado com cogumelos	75,2	3,3	1,0	9,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
QUINTA-FEIRA DIA 1	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Morangos e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa					
	Prato					
SEXTA-FEIRA DIA 2	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Febras de porco/costeletas grelhadas	105,4	5,7	0,2	12,7
		Arroz e feijão preto	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
SEXTA-FEIRA DIA 2	*Vegetariano	Curgete panada	175,4	5,1	27,4	4,1
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	116,0	4,8	10,3	6,0
	Sobremesa	Banana e outras 2 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