



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 26 a 30 de maio



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 26	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	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, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 27	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)	71,9	2,0	6,4	6,5
	*Vegetariano	Salada de feijão-frade	105,2	1,7	15,7	5,3
	Legumes/Salada	Incorporados no prato				
	Sobremesa	Cereja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Carne de porco guisada com massa e grão	191,6	14,7	0,3	14,7
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	26,5	1,2	2,9	1,2
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 29	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Empadão de atum com legumes	120,8	6,6	6,3	8,2
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Melão e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 30	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Frango no forno com limão	119,2	5,5	0,8	15,9
		Arroz e batatas fritas	158,5	4,3	26,7	2,4
			225,0	10,8	27,6	3,7
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	95,3	5,5	3,0	7,7
		Arroz e batatas fritas				
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	54,2	0,8	9,4	2,3
	Sobremesa	Gelado / Fruta da época (3 variedades)	181	9,5	21	2,8

*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