



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 5 a 9 de maio



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Tiras de pota panadas no forno	202,0	5,9	28,0	6,7
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	88,1	2,3	10,9	4,4
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	5,0
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
QUARTA-FEIRA DIA 7	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Sopa de lentilhas e nabijas	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Caldeirada de pescada	102,3	4,8	8,0	6,1
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	236,0	6,4	28,0	16,0
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
QUINTA-FEIRA DIA 8	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)	130,3	5,8	9,5	9,1
		Massada de feijão encarnado	185,3	3,3	21,9	12,3
SEXTA-FEIRA DIA 9	Legumes/Salada	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	112,5	4,6	9,3	8,0
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6
SEXTA-FEIRA DIA 9	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	130,1	1,7	25,6	3

*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