



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 26 a 30 de dezembro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 26	<b>Sopa</b>	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	57,2	1	8,7	3,5
	<b>Prato</b>	Arroz de frango com cenoura	99,3	2,3	10,0	9,5
	<b>*Vegetariano</b>	Malandrinho de feijão e grelos	80,2	1,4	12,2	4,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	19,2	0,0	3,3	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 27	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	45,8	0,7	7,7	2,2
	<b>Prato</b>	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	<b>*Vegetariano</b>	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	96,7	2,6	7,1	11,1
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 28	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	51,3	0,9	8,9	2,2
	<b>Prato</b>	Omelete de queijo e orégãos	191,6	14,7	0,3	14,7
		Massa mediterrânica	144,6	7,3	12,2	6,9
	<b>*Vegetariano</b>	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, rúcula e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 29	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho-francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	<b>Prato</b>	Peixe estufado	99,6	4,1	1,8	14,0
		Arroz de ervilhas	134,2	4,2	20,6	3,0
	<b>*Vegetariano</b>	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	83,1	2,9	10,8	3,3
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, 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.
SEXTA-FEIRA   DIA 30	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes com feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	<b>Prato</b>	Lombo assado com batatas	110,4	4,0	8,6	9,8
	<b>*Vegetariano</b>	Jardineira de tofu	64,1	2,3	6,3	4,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Couves salteadas, tomate e cenoura	27,4	2,1	1,5	0,6
	<b>Sobremesa</b>	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	59,6	0,4	13,1	0,9

\*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