



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 23 a 27 de janeiro



ANO LETIVO 2022/2023

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 23	<b>Sopa</b>	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne	168,9	7,0	7,1	19,3
	<b>*Vegetariano</b>	Jardineira de tofu	64,1	2,3	6,3	4,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 24	<b>Sopa</b>	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	99,05	1,8	14,0	6,9
	<b>Prato</b>	Arroz de maruca	141,4	2,7	16,0	12,9
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	141,4	2,7	16,0	12,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Espinafres salteados, tomate e cenoura	20,2	0,4	2,2	2,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 25	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	105,7	6,9	0,0	8,7
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>*Vegetariano</b>	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 26	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11	3,1
	<b>Prato</b>	Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)	70,0	1,8	6,5	6,9
	<b>*Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes (alho –francês, curgete e espinafres)	87,7	5,6	2,5	7,0
		Batata cozida	87,0	0,0	18,5	2,4
<b>Legumes/Salada</b>	Alface e couve roxa	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.
SEXTA-FEIRA   DIA 27	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	43,4	0,9	6,7	2,3
	<b>Prato</b>	Perna de frango no forno	142,2	6,4	0,2	21,2
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	144,6	7,3	12,2	6,9
	<b>*Vegetariano</b>	Bolinhos de lentilhas	148,3	10,7	3,6	9,5
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	144,6	7,3	12,2	6,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
<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](http://www.cm-viana-castelo.pt).

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: [nutricionista@cm-viana-castelo.pt](mailto:nutricionista@cm-viana-castelo.pt)