



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 2 a 6 de janeiro



ANO LETIVO 2022/2023

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 2	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	49,9	0,85	8,5	2,3
	Prato	Jardineira de atum com massa	120,4	5,5	8,7	8,9
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Pá de porco assada	208,6	12,6	1,8	21,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho)	103,4	4,7	8,1	5,4
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	54,3	0,8	9,0	3,0
	Prato	Medalhões de pescada no forno	85,1	3,8	1,4	11,2
		Batatas e brócolos cozidos	Batata 87,0	0,0	18,5	2,4
			Brócolos 22,0	1,4	1,3	2,8
	*Vegetariano	Salda quente de batata e lentilhas	100,8	2,1	14,8	5,3
Legumes/Salada	Tomate e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	52,2	0,9	8,85	2,25
	Prato	Frango estufado com cogumelos	80,0	3,1	0,9	12,0
		Massa (espirais) com alho e ervas aromáticas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco (ervilhas, cenoura, tomate, milho, feijão-verde com molho de couve-flor)	86,0	2,6	11,8	3,8
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Caldo verde / creme de legumes	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	139,5	8,3	6,4	9,9
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)	62,0	1,5	8,1	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Bolo Rei /Fruta da época (3 variedades)	398	14,9	62	7,9

*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