



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 29 a 31 de julho



ANO LETIVO 2023/2024

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 29	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2
	*Vegetariano	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	Legumes/Salada	Alface, pimento e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 30	Sopa	Creme de couve-flor	45,0	0,8	6,3	2,6
	Prato	Carne estufada à camponesa	122,0	7,6	1,9	10,8
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	63,4	1,5	9,5	3,0
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	Legumes/Salada	Alface e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 31	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Bacalhau à Brás	131,2	7,2	8,7	7,4
	*Vegetariano	Tofu à Brás	70,9	3,2	5,4	4,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	16,3	1,1	1,1	0,5
	Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	285	13,1	31	9,5
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 13	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					

*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