



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 11 a 15 de novembro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	95,3	5,5	3,0	7,7
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
Sobremesa	Castanhas / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 12	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Filetes de pescada gratinados com broa	151,6	4,9	11,4	15,2
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	*Vegetariano	Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa	81,3	2,2	10,2	4,9
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve de Bruxelas	38,0	1,7	3,3	2,5
Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	46,95	0,85	7,6	2,5
	Prato	Bifes de frango panados no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Esparguete com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	95,3	2,6	12,2	4,1
		Esparguete com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Arroz de lulas	96,5	2,3	12,3	6,5
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	88,8	3,5	8,8	4,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	32,0	0,5	5,0	1,6
Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Omelete de queijo e oregãos	188,5	14,2	0,0	15,1
		Lacinhos (massa) à primavera (cenoura, milho e feijão-verde)	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Tofu mexido	75,8	4,5	2,8	5,4
		Lacinhos (massa) à primavera (cenoura, milho e feijão-verde)	126,3	3,0	20,3	3,4
	Legumes/Salada	Alface, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
Sobremesa	Pudim flan / Fruta da época (3 variedades)	102,0	3,5	14,8	2,9	

*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