



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 25 a 29 de novembro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 25	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Esparguete	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	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.
TERÇA-FEIRA DIA 26	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Arroz de peixe	98,6	2,1	12,5	7,1
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	78,6	2,3	0,9	7,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e couve branca	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 27	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	132,4	6,2	1,0	17,7
		Lacinhos (massa) salpicados com milho e cenoura	135,9	4,5	19,5	3,3
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 28	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Salmão no forno	131,2	7,2	8,7	7,4
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Estufado de ervilha, cenoura e feijão verde	60,0	3,0	4,5	2,1
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 29	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve)	111,0	5,7	5,4	8,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	71,9	1,7	7,5	4,9
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7

*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