



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL 2018

Semana de 2 a 6 de abril

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	LEGUMES / SALADA	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 3	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	<u>1</u> <b>492</b>	<u>1</u> <b>54</b>	<u>1</u> <b>30</b>	<u>1</u>
	LEGUMES / SALADA	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	<b>472</b>	<b>75</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
4ª-feira Dia 4	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	<u>1</u> <b>403</b>	<u>1</u> <b>43</b>	<u>1</u> <b>29</b>	<u>1</u> <b>12</b>
	LEGUMES / SALADA	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	<b>561</b>	<b>78</b>	<b>21</b>	<b>18</b>
5ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	<u>1</u> <b>501</b>	<u>1</u> <b>71</b>	<u>1</u> <b>37</b>	<u>1</u> <b>7</b>
	LEGUMES / SALADA	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	<b>545</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>13</b>
6ª-feira Dia 6	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	<u>1</u> <b>576</b>	<u>1</u> <b>18</b>	<u>1</u> <b>28</b>	<u>1</u> <b>9</b>
	LEGUMES / SALADA	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	<b>579</b>	<b>87</b>	<b>21</b>	<b>15</b>

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

**Nutricionista Responsável:** Rayana Marcela Oliveira – 0372N  
nutricionista@cm-viana-castelo.pt



## EMENTA SEMANAL – ABRIL 2018

Semana de 9 a 13 de abril

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 9	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		634	76	31	23
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>791</b>	<b>116</b>	<b>28</b>	<b>17</b>
3ª-feira Dia 10	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		433	60	25	10
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>654</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>26</b>
4ª-feira Dia 11	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		499	67	34	10
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>572</b>	<b>81</b>	<b>25</b>	<b>16</b>
5ª-feira Dia 12	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		596	73	44	12
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>540</b>	<b>75</b>	<b>22</b>	<b>16</b>
6ª-feira Dia 13	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		<b>667</b>	96	19	22
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>653</b>	<b>92</b>	<b>25</b>	<b>20</b>

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL 2018

### Semana de 16 a 20 de março

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 16	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 497	1 52	1 29	1 20
	LEGUMES / SALADA	2 465	2 64	2 17	2 15
SOBREMESA					
3ª-feira Dia 17	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 554	1 72	1 17	1 29
	LEGUMES / SALADA	2 706	2 87	2 21	2 30
SOBREMESA					
4ª-feira Dia 18	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 537	1 63	1 40	1 12
	LEGUMES / SALADA	2 520	2 69	2 22	2 17
SOBREMESA					
5ª-feira Dia 19	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 659	1 78	1 38	1 21
	LEGUMES / SALADA	2 494	2 70	2 17	2 15
SOBREMESA					
6ª-feira Dia 20	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 472	1 51	1 44	1 10
	LEGUMES / SALADA	2 423	2 48	2 21	2 16
SOBREMESA					

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Nutricionista Responsável: Rayana Marcela Oliveira – 0372N  
nutricionista@cm-viana-castelo.pt



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL 2018

Semana de 23 a 27 de abril

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 23	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Risoto de cogumelos e alho-francês			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 550	<u>1</u> 68	<u>1</u> 34	<u>1</u> 15
		<u>2</u> 541	<u>2</u> 70	<u>2</u> 14	<u>2</u> 22
3ª-feira Dia 24	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO <sup>1</sup>	• Salmão grelhado • Batatas salteadas com ervas aromáticas			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura, couve e brócolos			
SOBREMESA		• Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 616	<u>1</u> 71	<u>1</u> 23	<u>1</u> 26
		<u>2</u> 559	<u>2</u> 83	<u>2</u> 20	<u>2</u> 16
4ª-feira Dia 25	SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massada de feijão encarnado			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 554	<u>1</u> 78	<u>1</u> 37	<u>1</u> 10
		<u>2</u> 394	<u>2</u> 44	<u>2</u> 22	<u>2</u> 14
5ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa de couve lombarda			
	PRATO <sup>1</sup>	• Medalhões de pescada estufados com molho de camarões • Arroz			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Estufado de ervilhas e seitan • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 592	<u>1</u> 84	<u>1</u> 36	<u>1</u> 12
		<u>2</u> 578	<u>2</u> 83	<u>2</u> 21	<u>2</u> 17
6ª-feira Dia 27	SOPA	• Creme de legumes II			
	PRATO <sup>1</sup>	• Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Empadão de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 518	<u>1</u> 60	<u>1</u> 39	<u>1</u> 13
		<u>2</u> 762	<u>2</u> 83	<u>2</u> 24	<u>2</u> 26

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.  
Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Nutricionista Responsável: Rayana Marcela Oliveira – 0372N  
nutricionista@cm-viana-castelo.pt



## EMENTA SEMANAL – ABRIL / MAIO 2018

Semana de 30 de abril a 4 de maio

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 30	SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco			
	PRATO <sup>1</sup>	• Filetes de pescada panados no forno • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Arroz de cenoura com alho-francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 550	<u>1</u> 68	<u>1</u> 34	<u>1</u> 15
		<u>2</u> 541	<u>2</u> 70	<u>2</u> 14	<u>2</u> 22
3ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• <b>FERIADO</b>			
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
4ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças			
	PRATO <sup>1</sup>	• Rojões com cenoura • Arroz			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 568	<u>1</u> 79	<u>1</u> 23	<u>1</u> 17
		<u>2</u> 576	<u>2</u> 86	<u>2</u> 18	<u>2</u> 17
5ª-feira Dia 3	SOPA	• Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Bacalhau à Brás			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Tofu com cogumelos à Brás			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 859	<u>1</u> 99	<u>1</u> 33	<u>1</u> 36
		<u>2</u> 594	<u>2</u> 45	<u>2</u> 20	<u>2</u> 37
6ª-feira Dia 4	SOPA	• Creme de legumes com alho francês			
	PRATO <sup>1</sup>	• Frango estufado • Massa			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Almôndegas de legumes • Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		<u>1</u> 562	<u>1</u> 75	<u>1</u> 37	<u>1</u> 11
		<u>2</u> 456	<u>2</u> 61	<u>2</u> 15	<u>2</u> 16