



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO 2018

### Semana de 3 a 7

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 3	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1	1	1	1
		623	70	34	23
		2	2	2	2
		566	84	21	16
3ª-feira Dia 4	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1	1	1	1
		550	63	35	17
		2	2	2	2
		415	58	19	11
4ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1	1	1	1
		548	70	32	15
		2	2	2	2
		697	109	26	17
5ª-feira Dia 6	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1	1	1	1
		723	59	51	32
		2	2	2	2
		587	94	29	11
6ª-feira Dia 7	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1	1	1	1
		478	54	41	10
		2	2	2	2
		561	84	28	12

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

\*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 – DEZEMBRO 2018

Semana de 10 a 14

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura			
	PRATO <sup>1</sup>	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos) • Arroz de ervilhas			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 498	1 62	1 18	1 20
		2 445	2 66	2 20	2 11
3ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Salmão no forno • Batata cozida			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Salada quente de batata e lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e feijão-verde			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 672	1 53	1 31	1 38
		2 445	2 70	2 21	2 9
4ª-feira Dia 12	SOPA	• Creme de legumes com alface			
	PRATO <sup>1</sup>	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa (simples)			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa com molho de tomate cogumelos e ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 480	1 54	1 32	1 15
		2 442	2 67	2 21	2 10
5ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO <sup>1</sup>	• Bacalhau escondido			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 526	1 62	1 37	1 14
		2 490	2 60	2 23	2 18
6ª-feira Dia 14	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO <sup>1</sup>	• Lombo assado • Arroz de legumes			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cebola			
	SOBREMESA	• Rabanada / Fruta da época (3 variedades)			
		1 783	1 80	1 36	1 36
		2 959	2 149	2 28	2 37

\*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 – DEZEMBRO 2018

### Semana de 17 a 21

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 17	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1 476	1 49	1 31	1 18
		2 481	2 76	2 21	2 10
3ª-feira Dia 18	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1 498	1 62	1 34	1 13
		2 397	2 66	2 17	2 7
4ª-feira Dia 19	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1 517	1 60	1 34	1 16
		2 659	2 104	2 25	2 16
5ª-feira Dia 20	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1 704	1 88	1 43	1 20
		2 602	2 97	2 27	2 12
6ª-feira Dia 21	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1 458	1 59	1 36	1 9
		2 485	2 74	2 28	2 8

\*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 – DEZEMBRO 2018

Semana de 24 a 28

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 24	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 25	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 26	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	464	51	28	16
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA	393	63	18	8
5ª-feira Dia 27	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	640	77	35	21
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA	706	83	31	28
6ª-feira Dia 28	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	524	59	31	18
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA	682	109	24	15

\*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