



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO 2019

Semana de 2 a 6

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 2	SOPA	• Creme de cenoura e beterraba			
	PRATO	• Rojões com cenoura • Batatas coradas			
	*VEGETARIANO	• Grão salteado com alho francês • Batatas coradas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,4	0,8	2,3	52,6
		1,6	8,5	12,8	134,2
		14	3,4	2	96
		10,4	2,9	5,0	88,7
		14	3,4	2	96
		1,4	1,0	1,5	20,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 3	SOPA	• Sopa de grão com espinafres			
	PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, beterraba e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,2	1,2	3,0	55,7
		0,2	5,7	16,9	120,6
		18,3	2,8	1,7	106,9
		9,5	1,5	3,0	63,4
		1,1	1,1	0,6	16,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 4	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado			
	PRATO	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos) • Lacinhos com ervilhas			
	*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Lacinhos com ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Couve roxa e tomate			
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época			
		10,3	0,9	2,9	60,0
		1,1	6,6	5,4	85,3
		19,5	4,8	4,3	140,5
		6,8	4,3	5,6	88,8
		19,5	4,8	4,3	140,5
		3,5	0,3	0,8	19
		18,4	0,5	0,3	76,5
5ª-feira Dia 5	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas			
	PRATO	• Salmão grelhado • Arroz solto de legumes			
	*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	0,9	2,4	57,9
		0,2	24,1	17,8	290,2
		12,4	2,3	2,0	79,1
		12,2	1,4	4,4	80,2
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 6	SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO	• Frango estufado com cogumelos • Massa			
	*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,3	51,4
		0,9	3,1	12,0	80,0
		23,7	6,2	4,0	169,3
		2,8	2,2	2,0	39,0
		1,3	1,4	2,8	22
		31,5	9,1	2,7	216,1

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

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.

Nutricionista Responsável:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO 2019

Semana de 9 a 13

2ª-feira
Dia 9

SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)
PRATO	• Jardineira de atum com massa
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 10

SOPA	• Creme de espinafres
PRATO	• Bifinhos de vaca • Arroz e feijão preto
*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão preto, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Tomate, couve e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 11

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Posta de tintureira assada no forno • Puré de batata
*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes • Puré de batata (vegan)
LEGUMES / SALADA	• Couve-flor, brócolos e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 12

SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)
PRATO	• Frango no forno com limão • Massa à primavera
*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 13

SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)
PRATO	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados
*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres) • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,6	1,0	4,0	58,6
8,7	5,5	8,9	120,4
8,2	1,6	3,4	60,9
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
6,4	0,9	2,0	41,4
0,2	9,1	19,9	162
26,7	4,3	2,4	158,5
15,1	4,7	6,1	128,8
8,1	1,5	4,0	62,0
26,7	4,3	2,4	158,5
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8
11	1,1	3,1	65,8
1,2	4,667	15,8	109,7
12,1	3,3	2,8	90,4
3,7	11,0	9,8	152,4
18,3	4,8	2,4	127,6
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8
10,6	1,2	4,3	69,8
0,7	4,8	18,8	122,3
20,3	3,0	3,4	126,3
43,9	6,3	16,7	304,0
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
7,6	0,9	2,5	47,0
6,6	1,8	7,1	71,7
2,5	5,6	7,0	87,7
19,2	0	2,5	89
12,3	0,3	0,7	53,8

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

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.



Constituinte da ementa composto por produtos provenientes de agricultura biológica.

Nutricionista Responsável:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO 2019

Semana de 16 a 20

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal				
2ª-feira Dia 16	SOPA	• Sopa de feijão-verde				8,9	0,9	2,2	51,3
	PRATO	• Carne de porco guisada com massa e grão				8,5	4,0	8,2	103,8
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa				8,2	3,5	4,6	82,8
	LEGUMES / SALADA	• Repolho, cenoura e couve roxa				23,7	6,2	4,0	169,3
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				2,9	1,2	1,2	26,5
3ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa da couve penca				12,3	0,3	0,7	53,8
	PRATO	• Bacalhau à Brás				8,7	0,85	2,5	51,7
	*VEGETARIANO	• Tofu com cogumelos à Brás				7,4	5,4	10,2	120,1
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura				5,9	3,1	4,2	68,6
	SOBREMESA	• Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)				2,7	2,3	0,8	34,4
4ª-feira Dia 18	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)				19,9	7,0	6,0	165,4
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Massa				8,7	1,0	3,0	55,8
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado				1,4	3,8	12,9	91,5
	LEGUMES / SALADA	• Ervilha, cenoura e feijão-verde estufados				23,7	6,2	4,0	169,3
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				11,8	1,5	4,5	79,3
5ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa de grão-de-bico				8,3	3,5	3,7	78,1
	PRATO	• Medalhões de pescada no forno • Batatas salteadas com ervas aromáticas				12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)				8,4	2,1	3,9	69,2
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, feijão-verde e tomate				2,4	1,3	1,7	27,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				8,7	0,8	1,85	49,8
6ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de abóbora				1,4	3,8	11,2	85,1
	PRATO	• Arroz de pato				18,3	4,8	2,4	127,8
	*VEGETARIANO	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)				8,4	2,1	3,9	69,2
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura				2,4	1,3	1,7	27,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8

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

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.

Nutricionista Responsável:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO 2019

Semana de 23 a 27

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 23	SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)			
	PRATO	• Arroz de atum no forno			
	*VEGETARIANO	• Risoto de cogumelos e alho-francês			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		14,0	1,8	6,9	99,1
3ª-feira Dia 24	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 25	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 26	SOPA	• Creme de legumes com alho-francês			
	PRATO	• Frango de fricassé gratinado com massa			
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época(3 variedades)			
		7,4	0,75	1,8	42,9
6ª-feira Dia 27	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO	• Filetes em tomatada • Puré de batata			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Puré de batata (vegan)			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	1,3	2,8	62,8
		1,4	5,2	15,3	113,8
		12,1	3,3	2,8	90,4
		3,6	10,7	9,5	148,3
		18,3	4,8	2,4	127,6
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8

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

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.

Nutricionista Responsável:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – 2019/2020

Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 30	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
	• Sopa de legumes com feijão branco	7,7	1,0	2,9	50,4
	• Perna de peru no forno com batatas assadas	0,7	10,7	16,8	167,4
	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	10,9	1,9	4,3	78,9
	• Alface, tomate e couve roxa	1,4	1,0	1,5	20,4
	• Rabanadas / Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 31	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
	• Creme de couve-flor com ervilhas	8,1	0,9	3,1	52,4
	• Filetes de pescada panados no forno	13,9	5,3	15,6	165,9
	• Arroz de tomate	17,5	2,8	1,7	103,6
	• Panadinhos de seitan	26,1	8,7	18,3	259,3
	• Arroz de tomate	17,5	2,8	1,7	103,6
	• Brócolos, repolho e cenoura	2,4	1,3	1,7	27,5
	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 3	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
	• Sopa de legumes com alface	6,55	0,7	1,8	39,5
	• Jardineira de vitela	7,1	7,0	19,3	168,9
	• Jardineira de tofu	6,3	2,3	4,5	64,1
	• Alface	0,8	0,2	1,8	12
	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8

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

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.

Nutricionista Responsável:

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