

Semana de 4 a 8 de dezembro

Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 4	SOPA	• Creme de espinafres				
	PRATO ¹	• Bifinhos de peru panados • Arroz de feijão	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Curgete panada no forno • Arroz de feijão	591 kcal	67g	39g	18g
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	477 kcal	86g	15g	13g
3ª-feira Dia 5	SOPA	• Canja de galinha / *creme de legumes				
	PRATO ¹	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	472 kcal	51g	44g	10g
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	477 kcal	72g	16g	14g
4ª-feira Dia 6	SOPA	• Creme de cenoura com couve branca				
	PRATO ¹	• Esparguete à bolonhesa	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Bolonhesa de lentilhas com esparguete	634 kcal	76g	31g	23g
	LEGUMES / SALADA	• Alface e couve roxa	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	791 kcal	116g	28g	17g
5ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de grão-de-bico				
	PRATO ¹	• Arroz de maruca	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	574 kcal	95g	32g	7g
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve-flor e cenoura	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta (3 variedades)	535 kcal	78g	18g	16g
6ª-feira Dia 8	SOPA					
	PRATO ¹		1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• FERIADO				
	LEGUMES / SALADA		2	2	2	2
	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

EMENTA SEMANAL – DEZEMBRO 2017

Semana de 11 a 15 de dezembro

Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	1 518 kcal	1 82g	1 22g	1 11g
	PRATO ¹	• Tortilha de peru com brócolos • Arroz				
	*VEGETARIANO ²	• Tofu mexido • Arroz	2 650 kcal	2 82g	2 26g	2 24g
	LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba				
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)					
3ª-feira Dia 12	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas	1 433 kcal	1 60g	1 25g	1 10g
	PRATO ¹	• Abrótea assada com batatas cozidas, grão-de-bico e feijão-verde				
	*VEGETARIANO ²	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	2 564 kcal	2 86g	2 18g	2 16g
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura				
SOBREMESA	• Fruta de época (3 variedades)					
4ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco	1 594 kcal	1 77g	1 40g	1 13g
	PRATO ¹	• Frango estufado com cogumelos • Massa				
	*VEGETARIANO ²	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	2 589 kcal	2 85g	2 23g	2 16g
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e pepino				
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)					
5ª-feira Dia 14	SOPA	• Creme de couve flor	1 616 kcal	1 71g	1 23g	1 26g
	PRATO ¹	• Salmão grelhado • Arroz alegre (ervilhas, milho e ovo)				
	*VEGETARIANO ²	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz	2 559 kcal	2 83g	2 20g	2 16g
	LEGUMES / SALADA	• Alface e cenoura				
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)					
6ª-feira Dia 15	SOPA	• Sopa de couve lombarda	1 604 kcal	1 57g	1 40g	1 24g
	PRATO ¹	• Lombo assado com batatas				
	*VEGETARIANO ²	• Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida	2 423 kcal	2 48g	2 21g	2 16g
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa				
SOBREMESA	• Rabanadas /Fruta da época (3 variedades)					

*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

Semana de 18 a 22 de dezembro

Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 18	SOPA	• Sopa de feijão- verde	1 591 kcal	1 57g	1 36g	1 24g
	PRATO ¹	• Empadão de atum com legumes				
	*VEGETARIANO ²	• Empadão de lentilhas				
	LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 587 kcal	2 96g	2 16g	2 15g
3ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa Nutrisudável (feijão branco, abóbora e couve)	1 577 kcal	1 75g	1 25g	1 19g
	PRATO ¹	• Frango assado com laranja e alecrim • Arroz de cenoura				
	*VEGETARIANO ²	• Caril de grão e legumes • Arroz de cenoura				
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 642 kcal	2 78g	2 22g	2 27g
4ª-feira Dia 20	SOPA	• Caldo verde diferente	1 435 kcal	1 57g	1 28g	1 10g
	PRATO ¹	• Filetes de pescada panados no forno • Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)				
	*VEGETARIANO ²	• Filetes de tofu • Salada de batata (cenoura, ervilhas e milho)				
	LEGUMES / SALADA	• Incorporado no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 439 kcal	2 41g	2 21g	2 21g
5ª-feira Dia 21	SOPA	• Creme de ervilhas	1 429 kcal	1 54g	1 23g	1 13g
	PRATO ¹	• Medalhões de porco com legumes • Massa com molho de tomate				
	*VEGETARIANO ²	• Bolinhos de lentilhas • Massa com molho de tomate				
	LEGUMES / SALADA	• Incorporado no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 379 kcal	2 64g	2 20g	2 4g
6ª-feira Dia 22	SOPA	• Sopa de brócolos	1 501 kcal	1 71g	1 37g	1 7g
	PRATO ¹	• Arroz de bacalhau				
	*VEGETARIANO ²	• Malandrinho de feijão e grelos				
	LEGUMES / SALADA	• Alface e couve roxa				
	SOBREMESA	• Salada de frutas / fruta da época (e variedades)	2 545 kcal	2 84g	2 19g	2 13g

*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 – DEZEMBRO 2017

Semana de 25 a 30 de dezembro

Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 25	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²	1	1	1	1
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA				
• NATAL					
3ª-feira Dia 26	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²	1 664 kcal	1 84g	1 29g	1 23g
	LEGUMES / SALADA	2 594 kcal	2 87g	2 18g	2 18g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> • Creme de cenoura e beterraba • Chili de carne (feijão encarnado, carne de vaca) • Arroz • Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz • Cenoura, tomate e pepino • Fruta da época (3 variedades) 					
4ª-feira Dia 27	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²	1 613 kcal	1 71g	1 41g	1 17g
	LEGUMES / SALADA	2 444 kcal	2 63g	2 18g	2 13g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa regional (cenoura, feijão e alho-francês) • Posta de tintureira assada no forno • Batatas salteadas com ervas aromáticas • Salada quente de batata e lentilhas • Incorporado no prato • Fruta da época (3 variedades) 					
5ª-feira Dia 28	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²	1 499 kcal	1 67g	1 34g	1 10g
	LEGUMES / SALADA	2 572 kcal	2 81g	2 25g	2 16g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes à juliana • Perna de frango no forno com massa à primavera • Massa à primavera com molho branco • Alface • Fruta da época (e variedades) 					
6ª-feira Dia 29	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²	1 582 kcal	1 75g	1 34g	1 16g
	LEGUMES / SALADA	2 634 kcal	2 73g	2 28g	2 25g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nabo com feijão encarnado • Empadão com lascas de peixe • Estufado de ervilhas com seitan • Puré de batata (vegan) • Alface, cenoura e beterraba • Leite creme/Fruta da época (3 variedades) 					

*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