



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO 2020

Semana de 3 a 7

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 3	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão e tomate)			
	PRATO	• Empadão de atum e legumes			
	*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	1,0	3,0	55,8
3ª-feira Dia 4	SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)			
	PRATO	• Bifes de frango grelhado • Arroz de feijão			
	*VEGETARIANO	• Malandrinhos de feijão e grelos			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e repolho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,6	1,2	4,3	69,8
4ª-feira Dia 5	SOPA	• Sopa de grão com espinafres			
	PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Grão salteado com alho-francês • Batata cozida			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor			
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)			
		0,3	6,1	21,8	145,8
		19,1	3,8	2,5	122,0
		12,2	1,4	4,4	80,2
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 6	SOPA	• Sopa de couve penca			
	PRATO	• Almôndegas com massa tricolor			
	*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes com massa tricolor			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,2	1,2	3,0	55,7
		0,2	5,7	16,9	120,6
		19,2	0	2,5	89
		10,4	2,9	5,0	88,7
		19,2	0	2,5	89
		2,4	1,3	1,7	27,5
		17	0	0	68
6ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas			
	PRATO	• Peixe estufado • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura, beterraba e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,85	2,5	51,7
		3,7	11,0	9,8	152,4
		23,7	6,2	4,0	169,3
		11,5	2,5	4,1	84,6
		23,7	6,2	4,0	169,3
		2,9	1,4	1,3	28,8
		12,3	0,3	0,7	53,8
		10,2	0,9	2,4	57,9
		1,8	4,1	14,0	99,6
		26,7	4,3	2,4	158,5
		8,2	3,5	4,6	82,8
		26,7	4,3	2,4	158,5
		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.



Constituinte da ementa composto por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

Nutricionista Responsável:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO 2020

Semana de 10 a 14

2ª-feira
Dia 10

SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas
PRATO	• Rojões com cenoura • Batatas coradas
*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 11

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Salmão grelhado • Arroz de brócolos
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 12

SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado
PRATO	• Escalopes de peru estufados • Massa
*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Massa
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 13

SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	• Pescada cozida com legumes (cenoura, feijão verde/brócolos e couve)
*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 14

SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)
PRATO	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho-francês, ervilhas e tomate
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,1	0,9	3,1	52,4
1,6	8,5	12,8	134,2
14	3,4	2	96
14,8	2,1	5,3	100,8
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,5	0,9	2,3	49,8
0,2	24,1	17,8	290,2
19,2	3,3	2,6	119,1
12,4	1,8	3,9	82,1
3,5	0	1	18
12,3	0,3	0,7	53,8

10,3	0,9	2,9	60,0
1,4	3,8	12,9	91,5
23,7	6,2	4,0	169,3
0,9	2,3	7,3	78,6
23,7	6,2	4,0	169,3
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

9,8	0,8	1,3	50,6
6,9	2,0	7,9	78,0
10,9	1,9	4,3	78,9
12,3	0,3	0,7	53,8

7,6	0,9	2,5	47,0
0,0	6,9	8,7	105,7
18,3	2,8	1,7	106,9
9,5	1,5	3,0	63,4
2,7	2,3	0,8	34,4
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. Consultar na escola.

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO 2020

Semana de 17 a 20

Informação Nutricional / 100g

			Informação Nutricional / 100g			
			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa de brócolos	6,7	0,85	2,25	43,4
	PRATO	• Jardineira de atum com massa	8,7	5,5	8,9	120,4
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado	11,8	1,5	4,5	79,3
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de legumes com alface	6,55	0,7	1,8	39,5
	PRATO	• Feijoada à Portuguesa (carne de vaca, porco, cenoura, couve e chouriço)	6,4	8,3	9,9	139,5
	*VEGETARIANO	• Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	8,1	1,5	4,0	62,0
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e couve roxa	1,5	2,1	0,6	27,4
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8	
4ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa de grão-de-bico	11	1,1	3,1	65,8
	PRATO	• Postas de peixe assadas com molho de tomate	1,5	4,5	14,3	103,5
		• Puré de batata	12,1	3,3	2,8	90,4
	*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafre	11,4	2,6	6,5	96,3
		• Puré de batata (vegan)	18,3	4,8	2,4	127,6
LEGUMES / SALADA	• Cenoura, couve branca e feijão-verde	2,9	1,2	1,2	26,5	
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8	
5ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de cenoura e beterraba	9,4	0,8	2,3	52,6
	PRATO	• Perna de frango no forno com orégãos	0,2	6,4	21,2	142,2
		• Massa com molho de tomate	11,5	2,9	2,1	80,8
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas	8,5	1,6	3,4	61,9
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa	1,4	1,0	1,5	20,4
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8	
6ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	14,0	1,8	6,9	99,1
	PRATO	• 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
	*VEGETARIANO	• Filetes de tofu	11,8	5,75	8	129,5
		• Arroz de tomate	17,5	2,8	1,7	103,6
LEGUMES / SALADA	• Cenoura, beterraba e milho	10,6	2,9	2,0	76,9	
SOBREMESA	• Mousse de chocolate / Fruta da época	31,1	13,1	9,5	278,0	

*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. Consultar na escola.

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO 2020

Semana de 24 a 28

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal				
2ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)				8,9	0,9	2,3	52,2
	PRATO	• Jardineira de vitela				7,0	0,9	2,3	44,7
	*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu				6,3	2,3	4,5	64,1
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato							
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 25	SOPA								
	PRATO								
	*VEGETARIANO								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
4ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)				8,6	1,0	4,0	58,6
	PRATO	• Tortilha de bacalhau com cenoura				6,6	3,5	8,6	92,8
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)				8,4	2,1	3,9	69,2
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate				1,1	1,1	0,6	16,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 27	SOPA	• Creme de legumes com alho-francês				7,4	0,75	1,8	42,9
	PRATO	• Frango estufado com cogumelos				0,9	3,1	12,0	80,0
	*VEGETARIANO	• Massa				23,7	6,2	4,0	169,3
	*VEGETARIANO	• Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos				13,9	3,7	3,2	103,7
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve roxa				3,3	1,7	2,5	38
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8	
6ª-feira Dia 28	SOPA	• Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)				8,7	1,0	3,5	57,2
	PRATO	• Filetes (fritos)				8,5	6,0	17,2	156,4
		• Arroz solto de legumes				12,4	2,3	2,0	79,1
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes				8,7	3,7	4,8	87,9
	LEGUMES / SALADA	• Alface				0,8	0,2	1,8	12
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.



Constituinte da ementa composto por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

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