



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO

Semana de 1 a 5

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 1	SOPA	• Creme de courgette			
	PRATO	• Iscas de carne com cebolada e cogumelos • Massa			
	*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,3	0,7	1,9	42,8
		1,1	4,0	9,2	77,3
		23,7	6,2	4,0	169,3
		2,8	2,2	2,0	39,0
		23,7	6,2	4,0	169,3
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura			
	PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Arroz de legumes			
	*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Arroz de legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,5	0,9	1,8	48,2
		13,9	5,3	15,6	165,9
		12,2	2,2	2,0	77,4
		26,1	8,7	18,3	259,3
		12,2	2,2	2,0	77,4
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 3	SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve			
	PRATO	• Massa à carbonara			
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,0	0,8	3,0	54,3
		8,4	7,7	8,6	138,8
		43,9	6,3	16,7	304,0
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 4	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca			
	PRATO	• Salmão grelhado • Batata cozida e grão			
	*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e feijão-verde			
	SOBREMESA	• Gelatina/Fruta da época (3 variedades)			
		8,45	0,85	2,3	49,9
		0,2	24,1	17,8	290,2
		26,6	1,2	6,3	145,1
		10,9	1,9	4,3	78,9
		3,3	1,7	2,5	38
		17	0	0	68
6ª-feira Dia 5	SOPA	• Sopa de legumes à juliana			
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,7	0,8	2,5	54,7
		1,4	3,8	12,9	91,5
		26,7	4,3	2,4	158,5
		12,3	2,3	5,4	93,3
		26,7	4,3	2,4	158,5
		2,1	1,1	1,3	23,8
		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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Componente da ementa constituído 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

Semana de 8 a 12

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 8	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce			
	PRATO	• Arroz malandro com atum e legumes			
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,8	0,8	1,3	50,6
		10,5	4,8	7,6	116,1
		8,7	3,7	4,8	87,9
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 9	SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO	• Frango no forno com limão			
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,3	51,4
		0,7	4,8	18,8	122,3
		20,3	3,0	3,4	126,3
		11,8	2,6	3,8	86,0
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de nabos com feijão encarnado			
	PRATO	• Peixe estufado			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora			
	SOBREMESA	• Couves e cenoura salteadas			
		10,3	0,9	2,9	60,0
		1,8	4,1	14,0	99,6
		26,7	4,3	2,4	158,5
		12,4	1,8	3,9	82,1
		2,2	2,2	1,3	34,1
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 11	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, cenoura, abóbora e couve)			
	*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,9	1,65	48,4
		7,4	4,4	6,4	94,7
		14,8	2,7	5,4	105,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 12	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)			
	PRATO	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)			
	*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa			
	LEGUMES / SALADA	• Batata cozida			
	SOBREMESA	• Incorporados no prato			
		8,7	1,0	3,0	55,8
		6,5	1,8	6,9	70,0
		10,2	2,2	4,9	81,3
		19,2	0	2,5	89
		31,3	16,6	4,7	293

*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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Componente da ementa constituído 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

Semana de 15 a 19

2ª-feira
Dia 15

SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)
PRATO	• Carne estufada com massa
*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Massa
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 16

SOPA	
PRATO	
*VEGETARIANO	
LEGUMES / SALADA	
SOBREMESA	

4ª-feira
Dia 17

SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)
PRATO	• Omelete de queijo • Massa com espinafres e cogumelos salteados
*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Massa
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 18

SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças
PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Arroz
*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde e milho
SOBREMESA	• Pera cozida/Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 19

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Jardineira de aves (peru)
*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,6	0,9	2,5	47,0
9,7	8,2	9,9	152,9
10,0	1,9	4,3	74,6
23,7	6,2	4,0	169,3
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

6,8	1,0	2,8	45,8
0,3	14,7	14,7	191,6
11,1	3,4	3,8	91,7
11,4	2,6	6,5	96,3
23,7	6,2	4,0	169,3
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8

9,6	1,0	3,4	60,6
1,6	2,5	7,6	58,7
26,7	4,3	2,4	158,5
9,5	1,5	3,0	63,4
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

7,0	0,9	2,3	44,7
5,6	1,6	7,8	68,2
6,3	2,3	4,5	64,1
0,8	0,2	1,8	12
17	0	0	68

*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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Nutricionista Responsável:

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

Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO

Semana de 22 a 26

2ª-feira
Dia 22

SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas
PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate
*VEGETARIANO	• Hambúrguer de quinoa e cenoura • Arroz de tomate
LEGUMES / SALADA	• Couves, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 23

SOPA	• Sopa de grão-de-bico
PRATO	• Frango estufado • Massa
*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 24

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Peixe cozido, ovo cozido e salada de batata (cenoura, ervilha e milho)
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Arroz doce/Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 25

SOPA	• Caldo verde
PRATO	• Costeletas/febras grelhadas • Arroz de feijão
*VEGETARIANO	• Mandrinho de feijão e grelos
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 26

SOPA	• Creme de legumes II
PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Lacinhos com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Lacinhos com molho de tomate
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, espinafre e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,8	0,5	2,5	52,0
12,3	13,4	13,8	226
17,5	2,8	1,7	103,6
9	5	6	109
17,5	2,8	1,7	103,6
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
8,7	0,8	1,85	49,8
2,0	3,9	15,3	103,8
23,7	6,2	4,0	169,3
8,2	3,5	4,6	82,8
23,7	6,2	4,0	169,3
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
8,5	0,9	2,3	49,8
0,8	5,8	19,6	134,8
149	10,8	13	149
23,5	3,2	4,5	143,1
8,4	2,1	3,9	69,2
0,8	0,2	1,8	12
19,9	7,0	6,0	165,4
6,1	0,75	1,9	38,7
0,0	4,7	22,2	131,0
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
10,7	1,0	2,9	62,8
0,2	5,7	16,9	120,6
23,7	6,2	4,0	169,3
11,8	5,75	8	129,5
11,5	2,9	2,1	80,8
3,3	1,7	2,5	38
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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

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