



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – JANEIRO 2020

### Semana de 6 a 10

#### Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 6	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e couve branca			
	SOBREMESA	• Bolo-rei / Fruta da época (3 variedades)			
		7,8	1,05	2,5	50,2
3ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça			
	PRATO	• Bifinhos de porco com cogumelos • Massa			
	*VEGETARIANO	• Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	0,9	3,4	61,9
		12,3	13,4	13,8	226
		17,5	2,8	1,7	103,6
		19,8	3,5	6,0	136,5
		17,5	2,8	1,7	103,6
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 8	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas			
	PRATO	• Peixe cozido • Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)			
	*VEGETARIANO	• Salada russa (sem ovo)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,8	0,5	2,5	52,0
5ª-feira Dia 9	SOPA	• Sopa de Couve lombarda			
	PRATO	• Empadão de frango com arroz			
	*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		0,8	5,8	19,6	134,8
		23,5	3,2	4,5	143,1
		19,5	4,8	4,3	140,5
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
		8,5	0,9	2,3	49,8
6ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura			
	PRATO	• Pescada à Gomes de Sá			
	*VEGETARIANO	• Tofu à gomes de Sá			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	3,4	10,2	108,6
		12,4	1,8	3,9	82,1
		2,1	1,1	1,3	23,8
		12,3	0,3	0,7	53,8
		8,5	0,9	1,8	48,2
		0,9	3,1	12,0	80,0
		7,9	4,5	5,5	94,4
		1,1	1,1	0,6	16,5
		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.



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 – JANEIRO 2020

### Semana de 13 a 17

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 9	SOPA	• Creme de legumes			
	PRATO	• Esparguete à bolonhesa			
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de soja			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,6	0,9	2,3	50,3
		8,4	6,3	7,8	122,3
		5,4	7,5	7,4	118,7
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabijas			
	PRATO	• Arroz de lulas			
	*VEGETARIANO	• Risoto de cogumelos e alho francês			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		6,4	0,9	2,0	41,4
		0,2	9,1	19,9	162
		11,7	2,7	2,0	80,5
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 11	SOPA	• Creme de nabo e cenoura			
	PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim • Massa à primavera			
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,8	0,8	1,45	43,6
		0,1	6,3	24,8	158,7
		20,3	3,0	3,4	126,3
		3,7	11,0	9,8	152,4
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 12	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce			
	PRATO	• Filetes gratinados com broa e batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e couve branca			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,8	0,8	1,3	50,6
		11,4	4,9	15,2	151,6
		19,2	0	2,5	89
		10,2	2,2	4,9	81,3
		19,2	0	2,5	89
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve			
	PRATO	• Omelete de queijo • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Arroz de cenoura			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e Couve roxa			
	SOBREMESA	• Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)			
		9,0	0,8	3,0	54,3
		0,3	14,7	14,7	191,6
		18,3	2,8	1,7	106,9
		11,0	3,6	6,0	101,5
		18,3	2,8	1,7	106,9
		3,9	0	2	23
		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 – JANEIRO 2020

### Semana de 20 a 24

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal				
2ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de couve-flor				8,9	0,9	2,2	51,3
	PRATO	• Massada de atum com ervilhas e cogumelos				7,8	5,4	8,9	116,1
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas				8,2	3,5	4,6	82,8
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura				2,7	2,3	0,8	34,4
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa de brócolos				6,7	0,85	2,25	43,4
	PRATO	• Bifinhos de peru panados • Arroz de feijão				14,1	5,0	16,6	170,2
	*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos				19,1	3,8	2,5	122,0
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e couve branca				12,2	1,4	4,4	80,2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				2,9	1,2	1,2	26,5
4ª-feira Dia 22	SOPA	• Sopa de grão com legumes				11	1,1	3,1	65,8
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Batata cozida				1,6	2,5	7,6	58,7
	*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas				19,2	0	2,5	89
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos e couve-flor				11,8	1,5	4,5	79,3
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				2,4	1,3	1,7	27,5
5ª-feira Dia 23	SOPA	• Creme de cenoura com couve branca				12,3	0,3	0,7	53,8
	PRATO	• Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, couve, cenoura, abóbora)				8,45	0,85	2,3	49,9
	*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos				7,4	4,4	6,4	94,7
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				14,8	2,7	5,4	105,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)							
6ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)				12,3	0,3	0,7	53,8
	PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos				6,8	1,0	2,8	45,8
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)				7,1	2,6	11,1	96,7
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba				8,4	2,1	3,9	69,2
	SOBREMESA	• Arroz doce / Fruta da época (3 variedades)				3,5	0	1	18
		40,6	3,3	3,9	207,9				

\*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 – JANEIRO 2020

### Semana de 27 a 31

#### Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 27	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos			
	PRATO	• Tortilha de peru com brócolos • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho –francês, curgete e espinafres) • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		14,0	1,8	6,9	99,1
3ª-feira Dia 28	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)			
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,9	1,65	48,4
4ª-feira Dia 29	SOPA	• Sopa de legumes à juliana			
	PRATO	• Pá de porco assada • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de cenoura			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve branca			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,7	0,8	2,5	54,7
5ª-feira Dia 30	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO	• Medalhões de pescada estufados com molho de camarões • Puré de batata			
	*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Puré de batata (vegan)			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino			
	SOBREMESA	• Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	1,3	2,8	62,8
6ª-feira Dia 31	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)			
	PRATO	• Frango estufado • Massa			
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		2,0	3,9	15,3	103,8
		7,0	0,9	2,3	44,7
		26,7	4,3	2,4	158,5
		2,5	5,6	7,0	87,7
		26,7	4,3	2,4	158,5
		1,4	1,0	1,5	20,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
		14,5	9,5	8,1	178,4
		10,0	1,9	4,3	74,6
		23,7	6,2	4,0	169,3
		12,3	0,3	0,7	53,8
		1,8	12,6	21,5	208,6
		26,7	4,3	2,4	158,5
		3,6	10,7	9,5	148,3
		26,7	4,3	2,4	158,5
		2,4	1,3	1,7	27,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
		12,1	3,3	2,8	90,4
		2,8	2,2	2,0	39,0
		18,3	4,8	2,4	127,6
		1,1	1,1	0,6	16,5
		13,4	0,4	0,2	56,7
		8,9	0,9	2,3	52,2
		23,7	6,2	4,0	169,3
		8,2	3,5	4,6	82,8
		23,7	6,2	4,0	169,3
		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