



EMENTA SEMANAL – JULHO 2018

Semana de 2 a 6

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de grão com espinafres			
	PRATO ¹	• Almôndegas com massa tricolor			
	*VEGETARIANO ²	• Bolinhos de lentilhas • Massa tricolor			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 728	1 95	1 33	1 23
		2 680	2 119	2 31	2 8
3ª-feira Dia 3	SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO ¹	• Peixe estufado • Batata, grão-de-bico e feijão-verde			
	*VEGETARIANO ²	• Estufado de feijão-branco e abóbora • Batata cozida			
	LEGUMES / SALADA	• Beterraba e pepino			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 597	1 72	1 42	1 11
		2 631	2 88	2 21	2 16
4ª-feira Dia 4	SOPA	• Creme de legumes			
	PRATO ¹	• Tortilha de peru com brócolos • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO ²	• Arroz de cenoura com alho-francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 539	1 80	1 26	1 12
		2 489	2 76	2 14	2 14
5ª-feira Dia 5	SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couves			
	PRATO ¹	• Filetes gratinados com broa • Puré de batata			
	*VEGETARIANO ²	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Puré de batata (vegan)			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino			
SOBREMESA		• Mousse de chocolate / Fruta da época			
		1 686	1 92	1 42	1 15
		2 751	2 97	2 29	2 27
6ª-feira Dia 6	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca			
	PRATO ¹	• Frango no forno com limão, Massa à primavera			
	*VEGETARIANO ²	• Massada de feijão encarnado			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 598	1 68	1 29	1 23
		2 625	2 97	2 22	2 16

*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 – JULHO 2018

Semana de 9 a 13

Informação Nutricional

			Informação Nutricional			
			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 11	SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	1 527	1 50	1 31	1 22
	PRATO ¹	• Salada russa de atum				
	*VEGETARIANO ²	• Salada russa (sem ovo)				
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
		2 417	2 62	2 12	2 13	
3ª-feira Dia 12	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos	1 581	1 76	1 27	1 18
	PRATO ¹	• Bifinhos de porco • Massa com açafrão e cogumelos				
	*VEGETARIANO ²	• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos				
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
		2 591	2 92	2 21	2 15	
4ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça	1 545	1 73	1 33	1 12
	PRATO ¹	• Postas de peixe assadas com molho de tomate • Arroz				
	*VEGETARIANO ²	• Feijão vermelho com molho tomate • Arroz				
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde e cenoura				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
		2 683	2 101	2 24	2 19	
5ª-feira Dia 14	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	1 730	1 76	1 31	1 24
	PRATO ¹	• Bifinhos de peru panados • Massa com molho de tomate				
	*VEGETARIANO ²	• Curgete panada • Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas				
	LEGUMES / SALADA	• Alface, beterraba e pepino				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
		2 730	2 90	2 22	2 16	
6ª-feira Dia 15	SOPA	• Creme de legumes com feijão branco	1 689	1 87	1 42	1 18
	PRATO ¹	• Pescada à saloia com batatas e legumes salteados				
	*VEGETARIANO ²	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos				
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)				
		2 655	2 81	2 24	2 25	

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JULHO 2018

Semana de 16 a 20

		Informação Nutricional							
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)				
2ª-feira Dia 16	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
3ª-feira Dia 17	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
4ª-feira Dia 18	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
5ª-feira Dia 19	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
6ª-feira Dia 20	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JULHO 2018

Semana de 23 a 27

Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 23	SOPA	• Creme de curgete				
	PRATO ¹	• Jardineira de atum com massa	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas	554	61	22	25
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	642	75	20	30
3ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)				
	PRATO ¹	• Arroz de frango com cenoura	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Risoto de cogumelos e alho-francês	493	65	24	15
	LEGUMES / SALADA	• Alface, beterraba e pepino	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	585	96	16	15
4ª-feira Dia 25	SOPA	• Creme de legumes II				
	PRATO ¹	• Medalhões de pescada no forno				
	*VEGETARIANO ²	• Batatas salteadas com ervas aromáticas	1	1	1	1
		*VEGETARIANO ²	• Salada quente de batata e lentilhas	506	79	23
	LEGUMES / SALADA	• Curgete, pimentos e cenoura	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	640	104	18	17
5ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa de legumes à juliana				
	PRATO ¹	• Esparguete à bolonhesa				
	*VEGETARIANO ²	• Bolonhesa de soja	1	1	1	1
		*VEGETARIANO ²	• Bolonhesa de soja	699	90	35
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	654	93	21	21
6ª-feira Dia 27	SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)				
	PRATO ¹	• Bacalhau à Brás				
	*VEGETARIANO ²	• Tofu com cogumelos à Brás	1	1	1	1
		*VEGETARIANO ²	• Tofu com cogumelos à Brás	833	92	34
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	718	66	25	39

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JULHO 2018

Semana de 30 de julho a 3 de agosto

Informação Nutricional

			Informação Nutricional			
			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 30	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas	1 554	1 61	1 22	1 25
	PRATO ¹	• Ovos mexidos com fiambre, cogumelos e tomate • Arroz de cenoura				
	*VEGETARIANO ²	• Grão salteado com alho-francês, ervilhas e cenoura • Arroz				
	LEGUMES / SALADA	• Alface				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
			2 642	2 75	2 20	2 30
3ª-feira Dia 31	SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	1 493	1 65	1 24	1 15
	PRATO ¹	• Lombo de pescada com molho de orégãos e limão • Salada de batata (cenoura, milho e ervilha)				
	*VEGETARIANO ²	• Curgete panada • Salada russa (sem ovo)				
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
			2 585	2 96	2 16	2 15
4ª-feira Dia 1	SOPA	• Sopa de grão-de-bico	1 506	1 79	1 23	1 10
	PRATO ¹	• Frango estufado com cogumelos • Massa				
	*VEGETARIANO ²	• Meia desfeita de cogumelos • Massa				
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
			2 640	2 104	2 18	2 17
5ª-feira Dia 2	SOPA	• Creme de couve-flor	1 699	1 90	1 35	1 21
	PRATO ¹	• Salmão no forno • Arroz de feijão-frade				
	*VEGETARIANO ²	• Panadinhos de seitan • Arroz de feijão-frade				
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
			2 654	2 93	2 21	2 21
6ª-feira Dia 3	SOPA	• Canja de galinha	1 578	1 84	1 27	1 14
	PRATO ¹	• Lombo assado com batatas				
	*VEGETARIANO ²	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)				
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e azeitonas				
	SOBREMESA	• Morangos com chantilly / Fruta (3 variedades)				
			2 600	2 85	2 13	2 21

*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