



## EMENTA SEMANAL – JUNHO 2018

### Semana de 4 a 8

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 4	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		568	63	36	18
		2	2	2	2
		576	89	22	14
3ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		582	83	35	12
		2	2	2	2
		609	92	22	16
4ª-feira Dia 6	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		707	99	37	17
		2	2	2	2
		632	95	25	16
5ª-feira Dia 7	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		486	56	25	18
		2	2	2	2
		525	80	18	14
6ª-feira Dia 8	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		677	79	46	19
		2	2	2	2
		566	90	18	13

\*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 – JUNHO 2018

### Semana de 11 a 15

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 11	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	557	81	18	17
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
		524	80	16	15
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 12	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	488	56	37	11
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
		508	74	16	16
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 13	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	545	73	33	12
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
		683	101	24	19
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 14	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	689	87	42	18
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
		655	81	24	25
	SOBREMESA				
6ª-feira Dia 15	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	730	76	31	24
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
		730	90	22	16
	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 – JUNHO 2018

### Semana de 18 a 22

#### Informação Nutricional

			Informação Nutricional			
			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 18	SOPA	• Sopa de legumes à juliana	1 563	1 57	1 37	1 21
	PRATO <sup>1</sup>	• Arroz malandro de atum e legumes				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Malandrinho de feijão e grelos				
	LEGUMES / SALADA	• Alface				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 620	2 101	2 20	2 14
3ª-feira Dia 19	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres	1 580	1 77	1 23	1 20
	PRATO <sup>1</sup>	• Massa à carbonara				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa à primavera com molho branco				
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 690	2 102	2 27	2 19
4ª-feira Dia 20	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura	1 653	1 71	1 39	1 23
	PRATO <sup>1</sup>	• Febras de porco grelhadas • Arroz de feijão				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Almôndegas de legumes • Arroz de feijão				
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre e cenoura				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 735	2 109	2 25	2 31
5ª-feira Dia 21	SOPA	• Creme de legumes e alho-francês	1 522	1 68	1 32	1 13
	PRATO <sup>1</sup>	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Batata cozida				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Estufado de ervilhas com seitan • Batata cozida				
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e feijão-verde				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 597	2 81	2 28	2 17
6ª-feira Dia 22	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas	1 758	1 87	1 47	1 23
	PRATO <sup>1</sup>	• Pizza de frango, cogumelos e tomate				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Pizza de tofu, cogumelos e tomate				
	LEGUMES / SALADA	• Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)				
	SOBREMESA	• Morangos com chantilly / Fruta (3 variedades)	2 591	2 71	2 19	2 26

\*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 – JUNHO 2018

Semana de 25 a 29

### Informação Nutricional

			Informação Nutricional			
			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 25	SOPA	• Creme de legumes com alface	1 554	1 61	1 22	1 25
	PRATO <sup>1</sup>	• Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Salada de massa com cogumelos, cenoura, milho, ervilha e azeitonas	2 642	2 75	2 20	2 30
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
3ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa de feijão-verde	1 493	1 65	1 24	1 15
	PRATO <sup>1</sup>	• Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Empadão de lentilhas	2 585	2 96	2 16	2 15
	LEGUMES / SALADA	• Alface				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
4ª-feira Dia 27	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	1 506	1 79	1 23	1 10
	PRATO <sup>1</sup>	• Filetes com molho de cenoura • Arroz				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz	2 640	2 104	2 18	2 17
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
5ª-feira Dia 28	SOPA	• Sopa de grão e legumes	1 699	1 90	1 35	1 21
	PRATO <sup>1</sup>	• Carne estufada à camponesa • Esparguete				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Esparguete	2 654	2 93	2 21	2 21
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
6ª-feira Dia 29	SOPA	• Creme de ervilhas	1 578	1 84	1 27	1 14
	PRATO <sup>1</sup>	• Arroz de maruca				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Risoto de cogumelos e alho-francês	2 600	2 85	2 13	2 21
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba				
	SOBREMESA	• Pera cozida / 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