



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JANEIRO

Semana de 4 a 8

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 4	SOPA	• Creme de legumes			
	PRATO	• Esparguete à bolonhesa			
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de soja			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura 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 5	SOPA	• Sopa de grão com espinafres			
	PRATO	• Medalhões de pescada no forno • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e rúcula			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,2	1,2	3,0	55,7
		1,4	3,8	11,2	85,1
		17,5	2,8	1,7	103,6
		11,8	5,75	8	129,5
		17,5	2,8	1,7	103,6
		1,4	1,0	1,5	20,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 6	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas			
	PRATO	• Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)			
	*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres) • Puré de batata (vegan)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Bolo-rei / Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	0,9	2,4	57,9
		21,9	2,1	6,3	133,3
		2,5	5,6	7,0	87,7
		18,3	4,8	2,4	127,6
		2,9	1,2	1,2	26,5
		62	14,9	7,9	398
5ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco			
	PRATO	• Massa de marisco			
	*VEGETARIANO	• Massa com lentilhas, açafraão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,7	1,0	2,9	50,4
		8,6	2,4	8,5	91,1
		15,1	2,2	5,9	105,6
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 8	SOPA	• Sopa de couve penca			
	PRATO	• Bifes de frango grelhados • Arroz de feijão			
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Couves salteadas, tomate e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,85	2,5	51,7
		0,3	6,1	21,8	145,8
		19,1	3,8	2,5	122,0
		8,7	3,7	4,8	87,9
		1,5	2,1	0,6	27,4
		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.

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 – JANEIRO

Semana de 11 a 15

2ª-feira Dia 11	SOPA	• Creme de legumes com alho francês
	PRATO	• Massada de atum com ervilhas e cogumelos
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)
3ª-feira Dia 12	SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)
	PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim • Arroz
	*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)
4ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa de feijão com hortalíça
	PRATO	• Pescada à Gomes de Sá
	*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)
5ª-feira Dia 14	SOPA	• Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)
	PRATO	• Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve) • Arroz
	*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão vermelho, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)
6ª-feira Dia 15	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres
	PRATO	• Salmão grelhado com molho de limão • Mix de batatas assadas com alecrim
	*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, couve branca e cenoura
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g			
HC	LIP	PTN	Kcal
7,4	0,75	1,8	42,9
7,8	5,4	8,9	116,1
8,2	1,6	3,4	60,9
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
10,6	1,2	4,3	69,8
0,1	6,3	24,8	158,7
26,7	4,3	2,4	158,5
12,3	2,3	5,4	93,3
26,7	4,3	2,4	158,5
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	0,9	3,4	61,9
7,5	3,8	9,8	104,1
7,9	4,5	5,5	94,4
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,7	1,0	3,5	57,2
6,4	8,3	9,9	139,5
26,7	4,3	2,4	158,5
8,1	1,5	4,0	62,0
26,7	4,3	2,4	158,5
12,3	0,3	0,7	53,8
7,8	1,05	2,5	50,2
0,2	23,3	14,3	269,3
19,0	3,9	1,5	118,7
14,8	2,1	5,3	100,8
2,4	1,3	1,7	27,5
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 – JANEIRO

Semana de 18 a 22

2ª-feira
Dia 18

SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	• Carne estufada à camponesa • Lacinhos com ervilhas
*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Massa
LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 19

SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)
PRATO	• Arroz de lulas
*VEGETARIANO	• Risoto de cogumelos com alho-francês
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e repolho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 20

SOPA	• Creme de couve-flor
PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa
*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Couves e cenoura salteadas
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 21

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida
*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 22

SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO	• Pataniscas de cenoura • Arroz de feijão-frade
*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de feijão-frade
LEGUMES / SALADA	• Alface, rúcula e tomate
SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,8	0,8	1,3	50,6
2,1	7,1	10,4	113,8
19,5	4,8	4,3	140,5
0,9	2,3	7,3	78,6
23,7	6,2	4,0	169,3
3,5	0	1	18
12,3	0,3	0,7	53,8
14,0	1,8	6,9	99,1
10,4	2,0	7,5	91,1
11,7	2,7	2,0	80,5
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
6,6	0,7	2,6	42,9
1,0	3,3	11,4	79,6
23,7	6,2	4,0	169,3
14,8	2,7	5,4	105,9
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8
11	1,1	3,1	65,8
6,1	2,1	6,9	71,9
18,7	3,6	5,0	131,8
3,5	0	1	18
12,3	0,3	0,7	53,8
8,9	0,9	2,3	52,2
13,1	9,2	8,7	167,5
21,5	4,1	2,8	135,7
19,8	3,5	6,0	136,5
21,5	4,1	2,8	135,7
1,4	1,0	1,5	20,4
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 – JANEIRO

Semana de 25 a 29

2ª-feira
Dia 25

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Grão com atum, batatas e ovos cozidos
*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 26

SOPA	• Creme de nabo e cenoura
PRATO	• Bifinhos de porco • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
LEGUMES / SALADA	• Couves e cenoura salteadas
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 27

SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres
PRATO	• Peixe a lagareiro com batatas e brócolos
*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 28

SOPA	• Sopa de brócolos
PRATO	• Strogonoff de frango • Massa
*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, couve branca e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 29

SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas
PRATO	• Filetes em tomatada • Arroz de legumes
*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de legumes
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,5	0,9	2,3	49,8
10,9	8,6	11,2	166,8
11,0	3,6	6,0	101,5
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

7,8	0,8	1,45	43,6
1,2	6,6	14,6	122,9
18,3	2,8	1,7	106,9
12,4	1,8	3,9	82,1
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8

10,2	1,3	2,8	62,8
7,1	2,6	11,1	96,7
10,2	2,2	4,9	81,3
19,2	0	2,5	89
2,7	2,3	0,8	34,4
19,9	7,0	6,0	165,4

6,7	0,85	2,25	43,4
4,0	4,4	14,3	113,1
23,7	6,2	4,0	169,3
14,8	2,7	5,4	105,9
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

8,1	0,9	3,1	52,4
1,4	5,2	15,3	113,8
12,2	2,2	2,0	77,4
3,6	10,7	9,5	148,3
12,2	2,2	2,0	77,4
0,8	0,2	1,8	12
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