



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – JUNHO

### Semana de 1 a 5

#### Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 1	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO	• Jardineira de vitela			
	*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
3ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura			
	PRATO	• Arroz de lulas			
	*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafres, cenoura e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
4ª-feira Dia 3	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)			
	PRATO	• Bifes de frango grelhado • Massa com molho de tomate			
	*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Massa com molho de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
5ª-feira Dia 4	SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas			
	PRATO	• Posta de peixe assadas com molho de tomate • Puré de batata			
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, espinafre e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
6ª-feira Dia 5	SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve			
	PRATO	• Omelete de queijo • Massa com espinafres e cogumelos salteados			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Massa com açafrão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura, couve branca e feijão verde			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			

\*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.



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 – JUNHO

### Semana de 8 a 12

2ª-feira Dia 8	SOPA	• Creme de ervilhas
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de tomate
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de couves e cenoura
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira Dia 9	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)
	PRATO	• Frango no forno com limão • Massa com molho de tomate
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça
	PRATO	• Postas de tintureira assadas no forno • Batata cozida
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e milho
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa de legumes à juliana
	PRATO	• Costeletas/febras de porco grelhadas • Arroz de feijão
	*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira Dia 12	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca
	PRATO	• Pescada à Gomes de Sá
	*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)

#### Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,7	0,7	2,2	45,8
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
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,7	1,0	3,0	55,8
0,7	4,8	18,8	122,3
11,5	2,9	2,1	80,8
8,2	1,6	3,4	60,9
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	0,9	3,4	61,9
1,2	4,667	15,8	109,7
19,2	0	2,5	89
8,4	2,1	3,9	69,2
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
9,7	0,8	2,5	54,7
0,0	4,7	22,2	131,0
19,1	3,8	2,5	122,0
12,2	1,4	4,4	80,2
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
8,45	0,85	2,3	49,9
7,5	3,8	9,8	104,1
7,9	4,5	5,5	94,4
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.



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 – JUNHO

### Semana de 22 a 26

#### Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 22	SOPA	• Creme de legumes com alface			
	PRATO	• Arroz de atum no forno			
	*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafre			
		• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		6,55	0,7	1,8	39,5
3ª-feira Dia 23	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO	• Carne estufada à camponesa			
		• Esparguete			
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora			
		• Esparguete			
	LEGUMES / SALADA	• Couves salteadas			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	1,3	2,8	62,8
4ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças			
	PRATO	• Medalhões de pescada no forno			
		• Arroz de legumes			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas			
		• Arroz de legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,6	1,0	3,4	60,6
5ª-feira Dia 25	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce			
	PRATO	• Frango de fricassé gratinado com massa			
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado			
		• Tomate, cenoura e beterraba			
	LEGUMES / SALADA	• Fruta da época (3 variedades)			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,8	0,8	1,3	50,6
6ª-feira Dia 26	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos			
	PRATO	• Bacalhau à Brás			
	*VEGETARIANO	• Tofu com cogumelos à Brás			
		• Alface, tomate e couve roxa			
	LEGUMES / SALADA	• Mousse de chocolate /Fruta da época			
	SOBREMESA	• Mousse de chocolate /Fruta da época			
		7,0	0,9	2,3	44,7
		10,8	6,0	8,8	133,8
		11,4	2,6	6,5	96,3
		26,7	4,3	2,4	158,5
		1,4	1,0	1,5	20,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
		2,1	7,1	10,4	113,8
		23,7	6,2	4,0	169,3
		10,0	1,9	4,3	74,6
		23,7	6,2	4,0	169,3
		1,5	2,1	0,6	27,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
		1,4	3,8	11,2	85,1
		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
		6,9	8,7	13,6	161,4
		11,8	1,5	4,5	79,3
		3,5	0	1	18
		12,3	0,3	0,7	53,8
		7,4	5,4	10,2	120,1
		5,9	3,1	4,2	68,6
		1,4	1,0	1,5	20,4
		63,8	8,0	9,6	367,0

\*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.



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 – JUNHO

### Semana de 29 de junho a 3 de julho

#### Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 29	SOPA	• Creme de nabo e cenoura			
	PRATO	• Bifinhos de vaca • Arroz • Feijão preto			
	*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Arroz e feijão preto			
	LEGUMES / SALADA	• Couves salteadas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,8	0,8	1,45	43,6
		0,2	9,1	19,9	162
		26,7	4,3	2,4	158,5
		15,1	4,7	6,1	128,8
		26,1	8,7	18,3	259,3
		26,7	4,3	2,4	158,5
		15,1	4,7	6,1	128,8
		1,5	2,1	0,6	27,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 30	SOPA	• Sopa de couve lombarda			
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Salada de feijão-frade			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,5	0,9	2,3	49,8
		1,6	2,5	7,6	58,7
		19,2	0	2,5	89
		13,3	1,5	5,0	87,9
		3,5	0	1	18
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 1	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas			
	PRATO	• Massa à carbonara			
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,8	0,5	2,5	52,0
		8,4	7,7	8,6	138,8
		11,8	2,6	3,8	86,0
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO	• Arroz de maruca			
	*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora			
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,3	51,4
		16,0	2,7	12,9	141,4
		12,4	1,8	3,9	82,1
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 3	SOPA	• Sopa de couve penca			
	PRATO	• Jardineira de aves (peru)			
	*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,85	2,5	51,7
		5,6	1,6	7,8	68,2
		6,3	2,3	4,5	64,1
		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.



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

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