



EMENTA SEMANAL – MAIO 2018

Semana de 7 a 11

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de grão com legumes			
	PRATO ¹	• Empadão de atum e legumes			
	*VEGETARIANO ²	• Estufado de cogumelos com legumes • Puré (vegan)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		724	79	40	27
		632	80	17	27
3ª-feira Dia 8	SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO ¹	• Pá de porco assada • Arroz			
	*VEGETARIANO ²	• Malandrinho de feijão e grelos			
	LEGUMES / SALADA	• Couve, cenoura e curgete salteadas			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		633	71	41	15
		656	94	22	16
4ª-feira Dia 9	SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve			
	PRATO ¹	• Filetes gratinados com broa e batata			
	*VEGETARIANO ²	• Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata			
	LEGUMES / SALADA	• Couve-flor, brócolos e cenoura			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		565	73	41	11
		604	83	28	18
5ª-feira Dia 10	SOPA	• Creme de cenoura com couve branca			
	PRATO ¹	• Escalopes de peru estufados • Massa			
	*VEGETARIANO ²	• Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		550	75	33	12
		607	91	22	17
6ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas			
	PRATO ¹	• Peixe estufado • Arroz alegre (ervilha, milho e ovo)			
	*VEGETARIANO ²	• Arroz malandro de tofu e legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba			
SOBREMESA		• Crumble de maçã e pera / Fruta			
		658	92	30	18
		594	82	22	19

*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 – MAIO 2018

Semana de 14 a 18

Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 14	SOPA	• Sopa de grão com espinafres	1 647	1 96	1 23	1 18
	PRATO ¹	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos) • Arroz				
	*VEGETARIANO ²	• Risoto de cogumelos e alho-francês	2 688	2 100	2 20	2 22
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
3ª-feira Dia 15	SOPA	• Sopa de couve penca	1 428	1 55	1 30	1 9
	PRATO ¹	• Abrótea assada com batatas cozidas, grão-de-bico e feijão-verde				
	*VEGETARIANO ²	• Batata cozida, grão-de-bico, cenoura, couve e feijão-verde	2 486	2 72	2 15	2 14
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e couve roxa				
	SOBREMESA	• Salada de frutas / Fruta				
4ª-feira Dia 16	SOPA	• Creme de couve-flor	1 494	1 66	1 36	1 9
	PRATO ¹	• Frango no forno com limão, esparguete, cenoura e feijão-verde				
	*VEGETARIANO ²	• Massa à primavera com molho branco	2 643	2 97	2 26	2 16
	LEGUMES / SALADA	• Alface				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
5ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça	1 537	1 71	1 39	1 10
	PRATO ¹	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados				
	*VEGETARIANO ²	• Jardineira de tofu	2 624	2 86	2 25	2 19
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				
6ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de cenoura e brócolos	1 607	1 89	1 30	1 14,5
	PRATO ¹	• Bifinhos de vaca • Arroz e feijão preto				
	*VEGETARIANO ²	• Feijoada de cogumelos • Arroz	2 733	2 111	2 25	2 18
	LEGUMES / SALADA	• Couve, repolho e cenoura salteados				
	SOBREMESA	• 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



EMENTA SEMANAL – MAIO 2018

Semana de 21 a 25

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO ¹	• Salada russa de atum			
	*VEGETARIANO ²	• Salada russa (sem ovo)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 529	1 51	1 31	1 22
		2 460	2 68	2 13,5	2 15
3ª-feira Dia 22	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado			
	PRATO ¹	• Bifinhos de peru panados • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO ²	• Panadinhos de seitan • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, milho e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 744	1 99	1 40	1 20
		2 722	2 108	2 24,2	2 20
4ª-feira Dia 23	SOPA	• Sopa de brócolos			
	PRATO ¹	• Medalhões de pescada no forno • Batatas salteadas com ervas aromáticas			
	*VEGETARIANO ²	• Salada quente de batata e lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa			
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época			
		1 557	1 79	1 36	1 12
		2 602	2 101	2 18	2 14
5ª-feira Dia 24	SOPA	• Creme de legumes com alface			
	PRATO ¹	• Carne estufada com massa			
	*VEGETARIANO ²	• Estufado de feijão branco e abóbora com massa			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 621	1 81	1 34	1 19
		2 676	2 100	2 23	2 19
6ª-feira Dia 25	SOPA	• Canja de galinha / creme de legumes ²			
	PRATO ¹	• Postas de peixe assadas com molho de tomate • Arroz de brócolos			
	*VEGETARIANO ²	• Almôndegas de legumes • Arroz de brócolos			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 631	1 68	1 46	1 18
		2 678	2 102	2 22	2 20



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – MAIO 2018

Semana de 28 de maio a 1 de junho

Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 28	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		654	66	35	27
		2	2	2	2
		550	82	19	16
3ª-feira Dia 29	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		657	68	28	30
		2	2	2	2
		570	84	20	16
4ª-feira Dia 30	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		505	61	33	14
		2	2	2	2
		435	58	16	17
5ª-feira Dia 31	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		2	2	2	2
6ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		1	1	1	1
		877	112	30	33
		2	2	2	2
		746	108	21	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