



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – MARÇO 2018

### Semana de 5 a 9 de março

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<b>1</b> 561	<b>1</b> 56	<b>1</b> 37	<b>1</b> 21
		<b>2</b> 467	<b>2</b> 53	<b>2</b> 19	<b>2</b> 18
3ª-feira Dia 6	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<b>1</b> 610	<b>1</b> 77	<b>1</b> 27	<b>1</b> 21
		<b>2</b> 650	<b>2</b> 94	<b>2</b> 24	<b>2</b> 19
4ª-feira Dia 7	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<b>1</b> 570	<b>1</b> 82	<b>1</b> 43	<b>1</b> 7
		<b>2</b> 438	<b>2</b> 59	<b>2</b> 17	<b>2</b> 14
5ª-feira Dia 8	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<b>1</b> 660	<b>1</b> 75	<b>1</b> 40	<b>1</b> 17
		<b>2</b> 445	<b>2</b> 60	<b>2</b> 14	<b>2</b> 11
6ª-feira Dia 9	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<b>1</b> 560	<b>1</b> 73	<b>1</b> 40	<b>1</b> 11
		<b>2</b> 524	<b>2</b> 66	<b>2</b> 26	<b>2</b> 17

\*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 – MARÇO 2018

### Semana de 12 a 16 de março

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 12	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		619	88	29	16
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		431	58	18	16
3ª-feira Dia 13	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		652	63	25	33
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		544	75	22	15
4ª-feira Dia 14	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		558	75	36	11
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		478	66	19	14
5ª-feira Dia 15	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		570	85	28	12
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		627	93	21	18
6ª-feira Dia 16	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
		619	76	28	22
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		591	83	25	17

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – MARÇO 2018

### Semana de 19 a 23 de março

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 19	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<u>1</u> 574	<u>1</u> 56	<u>1</u> 34	<u>1</u> 24
		<u>2</u> 426	<u>2</u> 57	<u>2</u> 15	<u>2</u> 15
3ª-feira Dia 20	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<u>1</u> 663	<u>1</u> 63	<u>1</u> 37	<u>1</u> 29
		<u>2</u> 534	<u>2</u> 77	<u>2</u> 21	<u>2</u> 16
4ª-feira Dia 21	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<u>1</u> 537	<u>1</u> 63	<u>1</u> 40	<u>1</u> 12
		<u>2</u> 520	<u>2</u> 69	<u>2</u> 22	<u>2</u> 17
5ª-feira Dia 22	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<u>1</u> 659	<u>1</u> 78	<u>1</u> 38	<u>1</u> 21
		<u>2</u> 494	<u>2</u> 70	<u>2</u> 17	<u>2</u> 15
6ª-feira Dia 23	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		<u>1</u> 859	<u>1</u> 99	<u>1</u> 33	<u>1</u> 36
		<u>2</u> 594	<u>2</u> 45	<u>2</u> 20	<u>2</u> 37

\*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 – MARÇO 2018

Semana de 26 a 30 de março

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO <sup>1</sup>	• Arroz de carnes			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Risoto de cogumelos e alho-francês			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 550	1 68	1 34	1 15
		2 541	2 70	2 14	2 22
3ª-feira Dia 27	SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Peixe estufado • Puré de batatas			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Douradinhos de legumes • Puré de batata (vegan)			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e beterraba			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 586	1 74	1 39	1 14
		2 715	2 91	2 23	2 28
4ª-feira Dia 28	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Perna de frango no forno com orégãos • Esparguete à primavera			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Esparguete à primavera com molho branco			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
SOBREMESA		• Fruta da época (3 variedades)			
		1 514	1 68	1 34	1 11
		2 586	2 82	2 25	2 17
5ª-feira Dia 29	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado			
	PRATO <sup>1</sup>	• Medalhões de pescada no forno • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Panadinhos de seitan • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e feijão-verde			
SOBREMESA		• Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)			
		1 592	1 84	1 36	1 12
		2 578	2 83	2 21	2 17
6ª-feira Dia 30	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1	1	1	1
		2	2	2	2

\*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