



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO 2018

### Semana de 5 a 9

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
	SOPA	• Sopa de brócolos			
	PRATO <sup>1</sup>	• Arroz malandro de atum com legumes			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Arroz malandro de tofu e legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 592	1 68	1 33	1 20
		2 446	2 57	2 21	2 15
3 <sup>a</sup> -feira Dia 6	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO <sup>1</sup>	• Escalopes de peru estufado • Massa			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Rancho de cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 549	1 66	1 32	1 17
		2 601	2 93	2 25	2 14
4 <sup>a</sup> -feira Dia 7	SOPA	• Sopa de grão com espinafres			
	PRATO <sup>1</sup>	• Posta de tintureira assada no forno • Batata cozida			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Salada quente de batata e lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Couves e cenoura salteadas			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 468	1 56	1 34	1 12
		2 476	2 73	2 22	2 10
5 <sup>a</sup> -feira Dia 8	SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO <sup>1</sup>	• Almôndegas com massa tricolor			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Almôndegas de legumes com massa tricolor			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 623	1 64	1 28	1 29
		2 637	2 96	2 24	2 17
6 <sup>a</sup> -feira Dia 9	SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas			
	PRATO <sup>1</sup>	• Filetes gratinados com broa • Batatas salteadas com ervas aromáticas			
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Grão salteado com alho francês e batatas			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, repolho e cenoura			
	SOBREMESA	• Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)			
		1 595	1 68	1 35	1 20
		2 583	2 81	2 28	2 16

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

\*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 – NOVEMBRO 2018

Semana de 12 a 16

2ª-feira  
Dia 12

SOPA	• Caldo verde / creme de legumes
PRATO <sup>1</sup>	• Rojões com cenoura • Massa com ervilhas
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Bolonhesa de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

### Informação Nutricional

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1 538	1 55	1 30	1 22
2 494	2 78	2 23	2 10

3ª-feira  
Dia 13

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO <sup>1</sup>	• Salmão grelhado com molho de limão • Arroz
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Legumes assados (curgete, beringela, pimentos, cebola roxa)
SOBREMESA	• Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1 768	1 68	1 29	1 42
2 678	2 100	2 26	2 19

4ª-feira  
Dia 14

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO <sup>1</sup>	• Perna de frango no forno • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa com molho de tomate cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1 528	1 55	1 54	1 17
2 456	2 69	2 22	2 10

5ª-feira  
Dia 15

SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça
PRATO <sup>1</sup>	• Bacalhau à gomes de Sá
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)
LEGUMES / SALADA	• Couves e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1 493	1 59	1 36	1 12
2 478	2 61	2 23	2 15

6ª-feira  
Dia 16

SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO <sup>1</sup>	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
LEGUMES / SALADA	• Alface, pepino e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1 536	1 70	1 21	1 18
2 473	2 77	2 19	2 10

\*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 – NOVEMBRO 2018

### Semana de 19 a 23

			Informação Nutricional			
			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa de couve penca				
	PRATO <sup>1</sup>	• Massada de atum com ervilhas e cogumelos	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa com molho de tomate curgete e ervilhas	578	61	36	21
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba	2	2	2	2
SOBREMESA			473	74	22	10
3ª-feira Dia 20	SOPA	• Sopa legumes com feijão branco				
	PRATO <sup>1</sup>	• Arroz de frango com cenoura	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)	544	69	41	11
	LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e pepino	2	2	2	2
SOBREMESA			456	66	22	11
4ª-feira Dia 21	SOPA	• Creme de ervilhas				
	PRATO <sup>1</sup>	• Medalhões de pescada no forno • Massa com açafrão e cogumelos	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos	513	59	33	16
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos e cenoura	2	2	2	2
SOBREMESA			495	78	24	10
5ª-feira Dia 22	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce				
	PRATO <sup>1</sup>	• Jardineira de vitela	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Jardineira de tofu	712	58	64	25
	LEGUMES / SALADA	• Alface	2	2	2	2
SOBREMESA			531	70	28	15
6ª-feira Dia 23	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca				
	PRATO <sup>1</sup>	• Filetes (fritos) com arroz de feijão	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Malandrinho de feijão e grelos	576	73	33	17
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino	2	2	2	2
SOBREMESA			579	94	28	10

\*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 – NOVEMBRO 2018

### Semana de 26 a 30

#### Informação Nutricional

2ª-feira  
Dia 26

SOPA	• Sopa de lentilhas e nabijas
PRATO <sup>1</sup>	• Massa à carbonara
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa à primavera com molho branco
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1	1	1	1
578	60	31	24
2	2	2	2
638	96	27	16

3ª-feira  
Dia 27

SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)
PRATO <sup>1</sup>	• Peixe estufado • Puré de batata
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Estufado de feijão branco e abóbora • Puré de batata (vegan)
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1	1	1	1
599	66	41	19
2	2	2	2
641	93	29	17

4ª-feira  
Dia 28

SOPA	• Creme de cenoura e beterraba • Feijoada à portuguesa
PRATO <sup>1</sup>	• Arroz
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura) Arroz
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1	1	1	1
645	74	31	25
2	2	2	2
646	103	26	14

5ª-feira  
Dia 29

SOPA	• Creme de legumes com alho francês
PRATO <sup>1</sup>	• Peixe cozido, salada de batata (cenoura, ervilha e milho)
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Caril de grão e legumes • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1	1	1	1
623	79	38	17
2	2	2	2
558	78	25	16

6ª-feira  
Dia 30

SOPA	• Sopa de legumes à juliana
PRATO <sup>1</sup>	• Bifes de frango grelhados • Arroz de tomate
*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Filetes de tofu • Arroz de tomate
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e azeitonas
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
1	1	1	1
550	71	33	14
2	2	2	2
662	94	27	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