



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO 2019

Semana de 4 a 8

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 4

SOPA	• Creme de couve-flor
PRATO	• Esparguete à bolonhesa
*VEGETARIANO	• Bolonhesa de soja
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
6,6	0,7	2,6	42,9
8,4	6,3	7,8	122,3
5,4	7,5	7,4	118,7
23,7	6,2	4,0	169,3
3,3	1,7	2,5	38
12,3	0,3	0,7	53,8

3ª-feira
Dia 5

SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve
PRATO	• Peixe cozido • Salada de batata (ervilha, cenoura e milho)
*VEGETARIANO	• Salada russa (sem ovo)
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Arroz doce / Fruta da época

9,0	0,8	3,0	54,3
0,8	5,8	19,6	134,8
23,5	3,2	4,5	143,1
8,5	1,6	3,2	62,1
0,8	0,2	1,8	12
40,6	3,3	3,9	207,9

4ª-feira
Dia 6

SOPA	• Sopa de brócolos
PRATO	• Bifinhos de peru panados • Arroz de legumes
*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Arroz de legumes
LEGUMES / SALADA	• Alface e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6,7	0,85	2,25	43,4
14,1	5,0	16,6	170,2
12,2	2,2	2,0	77,4
26,1	8,7	18,3	259,3
12,2	2,2	2,0	77,4
2,1	1,1	1,3	23,8
12,3	0,3	0,7	53,8

5ª-feira
Dia 7

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Postas de peixe assadas com molho de tomate • Puré de batata
*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Puré de batata (vegan)
LEGUMES / SALADA	• Cenoura e couves salteadas
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,5	0,9	2,3	49,8
1,5	4,5	14,3	103,5
12,1	3,3	2,8	90,4
10,0	1,9	4,3	74,6
18,3	4,8	2,4	127,6
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8

6ª-feira
Dia 8

SOPA	• Creme de cenoura com couve branca
PRATO	• Massa à carbonara
*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,5	0,8	2,3	49,9
8,4	7,7	8,6	138,8
11,8	2,6	3,8	86,0
2,9	1,2	1,2	26,5
31,5	9,1	2,7	216,1

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO 2019

Semana de 11 a 15

2ª-feira
Dia 11

SOPA	• Sopa de legumes à juliana
PRATO	• Empadão de atum e legumes
*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 12

SOPA	• Creme de nabo e cenoura
PRATO	• Feijoada à portuguesa • Arroz
*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 13

SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça
PRATO	• Filetes gratinados com broa • Batata cozida
*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 14

SOPA	• Sopa de couve penca
PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 15

SOPA	• Creme de legumes
PRATO	• Peixe estufado • Arroz alegre (ervilha, milho e ovo)
*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes
LEGUMES / SALADA	• Arroz • Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,7	0,8	2,5	54,7
6,6	6,7	8,3	120,2
18,7	3,6	5,0	131,8
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
7,8	0,8	1,45	43,6
6,4	8,3	9,9	139,5
18,3	2,8	1,7	106,9
8,1	1,5	4,0	62,0
18,3	2,8	1,7	106,9
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	0,9	3,4	61,9
11,4	4,9	15,2	151,6
19,2	0	2,5	89
10,2	2,2	4,9	81,3
19,2	0	2,5	89
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,7	0,85	2,5	51,7
0,1	6,3	24,8	158,7
11,5	2,9	2,1	80,8
8,2	1,6	3,4	60,9
9,4	0,8	2,3	54,2
12,3	0,3	0,7	53,8
8,6	0,9	2,3	50,3
1,8	4,1	14,0	99,6
26,9	4,8	4,7	172,9
11,5	2,5	4,1	84,6
26,7	4,3	2,4	158,5
2,7	2,3	0,8	34,4
18,4	0,5	0,3	76,5

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO 2019

Semana de 18 a 22

Informação Nutricional / 100g

			Informação Nutricional / 100g			
			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas	9,8	0,5	2,5	52,0
	PRATO	• Bifinhos de porco • Massa com espinafres e cogumelos salteados	1,2	6,6	14,6	122,9
	*VEGETARIANO	• Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	11,1	3,4	3,8	91,7
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura	15,1	2,2	5,9	105,6
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	4,4	0,0	0,6	19,0
			12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	9,8	0,8	1,3	50,6
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Arroz	1,6	2,5	7,6	58,7
	*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	12,3	2,3	5,4	93,3
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	26,7	4,3	2,4	158,5
			1,1	1,1	0,6	16,5
			18,4	0,5	0,3	76,5
4ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres	7,8	1,05	2,5	50,2
	PRATO	• Jardineira de aves (peru)	5,6	1,6	7,8	68,2
	*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu	6,3	2,3	4,5	64,1
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 21	SOPA	• Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	8,7	1,0	3,5	57,2
	PRATO	• Salmão no forno • Massa à primavera	0,8	28,3	18,1	330,1
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Massa à primavera	20,3	3,0	3,4	126,3
	LEGUMES / SALADA	• Alface	19,8	3,5	6,0	136,5
	SOBREMESA	• Gelatina vegetal / Fruta da época	20,3	3,0	3,4	126,3
			0,8	0,2	1,8	12,0
			17	0	0	68
6ª-feira Dia 22	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura	8,5	0,9	1,8	48,2
	PRATO	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de cenoura	0,0	6,9	8,7	105,7
	*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	18,3	2,8	1,7	106,9
	LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba	12,4	1,8	3,9	82,1
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2,1	1,1	1,3	23,8
			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.

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO 2019

Semana de 25 a 29

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal				
2ª-feira Dia 25	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)				8,9	0,9	2,3	52,2
	PRATO	• Arroz malandro de atum com legumes				10,5	4,8	7,6	116,1
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes							
	LEGUMES / SALADA	• Alface				0,8	0,2	1,8	12
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 26	SOPA	• Creme de legumes II				10,7	1,0	2,9	62,8
	PRATO	• Carne estufada à camponesa • Massa				2,1	7,1	10,4	113,8
	*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Massa				23,7	6,2	4,0	169,3
	LEGUMES / SALADA	• Alface, repolho e couve-roxa				11,4	2,6	6,5	96,3
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				23,7	6,2	4,0	169,3
4ª-feira Dia 27	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabijas				9,6	1,0	3,4	60,6
	PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos				7,1	2,6	11,1	96,7
	*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos				10,9	1,9	4,3	78,9
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura				2,7	2,3	0,8	34,4
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 28	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos				7,0	0,9	2,3	44,7
	PRATO	• Meia desfeita de frango				5,8	4,5	14,0	120,4
	*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos				11,0	3,6	6,0	101,5
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba				3,5	0	1	18
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 29	SOPA	• Sopa de grão com legumes				11	1,1	3,1	65,8
	PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida				6,1	2,1	6,9	71,9
	*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas				14,8	2,1	5,3	100,8
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e couve roxa				3,9	0,0	2	23,0
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				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.

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