



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 5 a 9

2ª-feira
Dia 2

SOPA	• Creme de couve-flor
PRATO	• Massada de atum com ervilhas e cogumelos
*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Massa
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 3

SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	• Costeletas/febras grelhadas • Arroz de feijão
*VEGETARIANO	• Hambúrguer de quinoa e cenoura • Arroz de feijão
LEGUMES / SALADA	• Alface, rúcula e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 4

SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça
PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafre com batata cozida
*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Couve roxa, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 5

SOPA	• Creme de legumes
PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim • Massa à primavera
*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 6

SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres
PRATO	• Arroz de maruca
*VEGETARIANO	• Risoto de cogumelos e alho-francês
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
6,6	0,7	2,6	42,9
7,8	5,4	8,9	116
0,9	2,3	7,3	78,6
23,7	6,2	4,0	169,3
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
8,9	0,9	2,3	51,4
0,0	4,7	22,2	131,0
19,1	3,8	2,5	122,0
9	5	6	109
19,1	3,8	2,5	122,0
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	0,9	3,4	61,9
6,1	2,1	6,9	71,9
14,8	2,1	5,3	100,8
9,4	0,8	2,3	54,2
12,3	0,3	0,7	53,8
8,6	0,9	2,3	50,3
0,1	6,3	24,8	158,7
20,3	3,0	3,4	126,3
11,8	2,6	3,8	86,0
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	1,3	2,8	62,8
16,0	2,7	12,9	141,4
11,7	2,7	2,0	80,5
2,7	2,3	0,8	34,4
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



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 – NOVEMBRO

Semana de 9 a 13

2ª-feira
Dia 9

SOPA	• Creme de couve branca e espinafres
PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa
*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 10

SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)
PRATO	• Medalhões de pescada no forno • Batata e grão-de-bico
*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos
LEGUMES / SALADA	• Couves e cenoura salteadas
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 11

SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO	• Rojões com cenoura (ou castanhas) • Arroz
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 12

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos
*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Batata
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Maçã gelatinada / Fruta da época

6ª-feira
Dia 13

SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)
PRATO	• Arroz de coelho
*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época(3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,8	1,05	2,5	50,2
1,0	3,3	11,4	79,6
23,7	6,2	4,0	169,3
43,9	6,3	16,7	304,0
2,1	1,1	1,3	23,8
12,3	0,3	0,7	53,8

10,6	1,2	4,3	69,8
1,4	3,8	11,2	85,1
26,6	1,2	6,3	145,1
10,9	1,9	4,3	78,9
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,9	0,9	2,3	52,2
1,6	8,5	12,8	134,2
26,7	4,3	2,4	158,5
8,4	2,1	3,9	69,2
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,3	0,7	53,8

7,0	0,9	2,3	44,7
7,1	2,6	11,1	96,7
2,8	2,2	2,0	39,0
19,2	0	2,5	89
2,7	2,3	0,8	34,4
29,9	0,45	0,5	122,7

14,0	1,8	6,9	99,1
11,0	3,5	9,9	115,7
12,2	1,4	4,4	80,2
4,7	1,3	0,8	34
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



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 – NOVEMBRO

Semana de 16 a 20

2ª-feira
Dia 16

SOPA	• Creme de nabo e cenoura
PRATO	• Arroz malandro de atum e legumes
*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 17

SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	• Bifes de frango grelhados • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, rúcula e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 18

SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas
PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Puré de batata
*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve-flor e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 19

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve) • Arroz
*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Couve salteada e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 20

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)
*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Batatas e legumes salteados
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,8	0,8	1,45	43,6
10,5	4,8	7,6	116,1
8,7	3,7	4,8	87,9
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
9,8	0,8	1,3	50,6
0,3	6,1	21,8	145,8
11,5	2,9	2,1	80,8
11,5	2,9	2,1	80,8
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,3	0,7	53,8
8,1	0,9	3,1	52,4
1,6	2,5	7,6	58,7
12,1	3,3	2,8	90,4
18,7	3,6	5,0	131,8
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
8,5	0,9	2,3	49,8
6,4	8,3	9,9	139,5
26,7	4,3	2,4	158,5
8,1	1,5	4,0	62,0
26,7	4,3	2,4	158,5
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8
11	1,1	3,1	65,8
7,1	2,6	11,1	96,7
11,0	3,6	6,0	101,5
19,2	0	2,5	89
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

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 23 a 27

2ª-feira
Dia 23

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

3ª-feira
Dia 24

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

4ª-feira
Dia 25

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos) • Lacinhos com ervilhas
*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Lacinhos com ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate
SOBREMESA	• Leite-creme/Fruta da época

5ª-feira
Dia 26

SOPA	• Sopa de grão com espinafres
PRATO	• Salmão grelhado com molho de limão • Arroz
*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Couve, cenoura e feijão-verde
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 27

SOPA	• Sopa de feijão-verde
PRATO	• Jardineira de aves (peru)
*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes e batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,45	0,85	2,3	49,9
8,4	6,3	7,8	122,3
5,4	7,5	7,4	118,7
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

7,7	1,0	2,9	50,4
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
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

7,0	0,9	2,3	44,7
1,1	6,6	5,4	85,3
19,5	4,8	4,3	140,5
6,8	4,3	5,6	88,8
19,5	4,8	4,3	140,5
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,2	1,2	3,0	55,7
0,2	23,3	14,3	269,3
26,7	4,3	2,4	158,5
10,0	1,9	4,3	74,6
26,7	4,3	2,4	158,5
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,9	0,9	2,2	51,3
5,6	1,6	7,8	68,2
2,5	5,6	7,0	87,7
0,8	0,2	1,8	12
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



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 – NOVEMBRO

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 30	SOPA	• Sopa de couve penca			
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • arroz de tomate			
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, feijão-verde e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,85	2,5	51,7
		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
3ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 2	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)			
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,9	1,65	48,4
		8,4	5,1	8,1	112,2
		11,8	1,5	4,5	79,3
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 3	SOPA	• Caldo verde			
	PRATO	• Postas de peixe assadas com molho de tomate • Arroz de ervilhas			
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho-francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		6,1	0,75	1,9	38,7
		1,5	4,5	14,3	103,5
		26,9	4,8	4,7	172,9
		9,5	1,5	3,0	63,4
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 4	SOPA	• Sopa de legumes à juliana			
	PRATO	• Perna de frango no forno com orégãos • Massa com espinafres e cogumelos salteados			
	*VEGETARIANO	• Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,7	0,8	2,5	54,7
		0,2	6,4	21,2	142,2
		11,1	3,4	3,8	91,7
		15,1	2,2	5,9	105,6
		1,5	2,1	0,6	27,4
		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



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

Nutricionista Responsável:

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