



EMENTA SEMANAL – OUTUBRO 2018

Semana de 1 a 5

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 1	SOPA	• Creme de couve-flor			
	PRATO ¹	• Costeletas/bifinhos de porco grelhados • Arroz de feijão			
	*VEGETARIANO ²	• Panadinhos de seitan • Arroz de feijão			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 557	1 57	1 31	1 22
		2 632	2 73	2 32	2 23
3ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas			
	PRATO ¹	• Pescada à saloia com batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)			
	*VEGETARIANO ²	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos			
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 429	1 59	1 37	1 5
		2 504	2 75	2 38	2 5
4ª-feira Dia 3	SOPA	• Sopa de couve penca			
	PRATO ¹	• Frango no forno com limão • Massa à primavera			
	*VEGETARIANO ²	• Massa à primavera com molho branco			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 580	1 67	1 28	1 22
		2 640	2 97	2 26	2 17
5ª-feira Dia 4	SOPA	• Sopa de grão-de-bico			
	PRATO ¹	• Arroz de maruca			
	*VEGETARIANO ²	• Risoto de cogumelos e alho francês			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1 650	1 95	1 32	1 15
		2 672	2 100	2 17	2 21
6ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²	• FERIADO			
	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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO 2018

Semana de 8 a 12

Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 8	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1 588	1 65	1 37	1 20
		2 595	2 91	2 22	2 15
3ª-feira Dia 9	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1 540	1 74	1 34	1 11
		2 590	2 89	2 22	2 16
4ª-feira Dia 10	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1 647	1 88	1 40	1 14
		2 706	2 110	2 23	2 19
5ª-feira Dia 11	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1 568	1 54	1 30	1 25
		2 610	2 99	2 17	2 15
6ª-feira Dia 12	SOPA				
	PRATO ¹				
	*VEGETARIANO ²				
	LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA					
		1 564	1 77	1 32	1 13
		2 640	2 93	2 26	2 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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO 2018

Semana de 15 a 19

		Informação Nutricional							
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)				
2ª-feira Dia 15	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
3ª-feira Dia 16	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
4ª-feira Dia 17	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
5ª-feira Dia 18	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								
6ª-feira Dia 19	SOPA								
	PRATO ¹								
	*VEGETARIANO ²								
	LEGUMES / SALADA								
	SOBREMESA								

*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 – OUTUBRO 2018

Semana de 22 a 26

Informação Nutricional

			Informação Nutricional			
			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2 ^a -feira Dia 22	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas				
	PRATO ¹	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Hambúrguer de quinoa e cenoura • Arroz de tomate	700	97	22	24
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e milho	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	757	115	21	22
3 ^a -feira Dia 23	SOPA	• Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)				
	PRATO ¹	• Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Massada de feijão encarnado	597	64	31	20
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	620	88	22	15
4 ^a -feira Dia 24	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado				
	PRATO ¹	• Pescada cozida com legumes	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Salada russa (sem ovo)	480	62	35	10
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	451	69	13	13
5 ^a -feira Dia 25	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres				
	PRATO ¹	• Frango assado com laranja e alecrim • Massa com molho de tomate	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas	596	69	29	22
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	566	85	20	15
6 ^a -feira Dia 26	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)				
	PRATO ¹	• Salmão grelhado • Puré de batata	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	• Almôndegas de legumes • Puré de batata (vegan)	620	65	28	27
	LEGUMES / SALADA	• Ervilha, cenoura e feijão-verde estufados	2	2	2	2
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	709	90	24	27

*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 – OUTUBRO 2018

Semana de 29 de outubro a 2 de novembro

Informação Nutricional

Dia	Categoria	Descrição	ENERGIA	HC	PTN	LIP
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
2ª-feira Dia 29	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças	1 655	1 88	1 32	1 18
	PRATO ¹	• Medalhões de porco com legumes • Massa				
	*VEGETARIANO ²	• Caril de grão e legumes • Massa				
	LEGUMES / SALADA	• Alface				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 710	2 90	2 26	2 28
3ª-feira Dia 30	SOPA	• Sopa de grão com legumes	1 589	1 83	1 34	1 13
	PRATO ¹	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Batata cozida				
	*VEGETARIANO ²	• Estufado de cogumelos com legumes • Batata cozida				
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve				
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	2 577	2 89	2 16	2 17
4ª-feira Dia 31	SOPA	• Creme de legumes com alface	1 537	1 65	1 32	1 16
	PRATO ¹	• Arroz de pato				
	*VEGETARIANO ²	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)				
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 639	2 71	2 21	2 30
5ª-feira Dia 1	SOPA		1	1	1	1
	PRATO ¹					
	*VEGETARIANO ²	• FERIADO				
	LEGUMES / SALADA					
	SOBREMESA		2	2	2	2
6ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de couve lombarda	1 532	1 73	1 18	1 18
	PRATO ¹	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos) • Arroz de ervilhas				
	*VEGETARIANO ²	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate				
	LEGUMES / SALADA	• Tomate				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2 487	2 76	2 14	2 14

*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