



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO 2019

Semana de 7 a 11

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 7	SOPA				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 8	SOPA				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 9	SOPA				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 10	SOPA				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
6ª-feira Dia 11	SOPA				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				

*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 – OUTUBRO 2019

Semana de 14 a 18

Informação Nutricional / 100g

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 14	SOPA	• Creme de ervilhas			
	PRATO	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos) • Massa (lacinhos) com ervilhas			
	*VEGETARIANO	• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,7	0,7	2,2	45,8
		1,1	6,6	5,4	85,3
		19,5	4,8	4,3	140,5
		15,1	2,2	5,9	105,6
		1,1	1,1	0,6	16,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 15	SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco			
	PRATO	• Arroz de peixe			
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,7	1,0	2,9	50,4
		11,6	2,5	8,1	101,9
		9,5	1,5	3,0	63,4
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 16	SOPA	• Caldo verde / Creme de legumes			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)			
	SOBREMESA	• Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)			
		6,1	0,75	1,9	38,7
		8,6	4,0	9,8	110,4
		14,8	2,1	5,3	100,8
		3,4	2,5	1,4	42,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)			
	PRATO	• Filetes em tomatada • Arroz de legumes			
	*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Arroz de legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,6	0,9	2,5	47,0
		1,4	5,2	15,3	113,8
		12,2	2,2	2,0	77,4
		11,0	3,6	6,0	101,5
		12,2	2,2	2,0	77,4
		1,1	1,1	0,6	16,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 18	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)			
	PRATO	• Frango estufado com cogumelos • Massa			
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve-flor e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,3	52,2
		0,9	3,1	12,0	80,0
		23,7	6,2	4,0	169,3
		8,5	1,6	3,4	61,9
		2,4	1,3	1,7	27,5
		17	0	0	68

*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 – OUTUBRO 2019

Semana de 21 a 25

Informação Nutricional / 100g

			Informação Nutricional / 100g			
			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 21	SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas	8,1	0,9	3,1	52,4
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate	12,3	13,4	13,8	226
	*VEGETARIANO	• Douradinho de legumes • Arroz de tomate	17,5	2,8	1,7	103,6
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba	19,8	3,5	6,0	136,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	17,5	2,8	1,7	103,6
			3,5	0	1	18
			12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 22	SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	10,6	1,2	4,3	69,8
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Massa	1,4	3,8	12,9	91,5
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa	23,7	6,2	4,0	169,3
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e milho	8,2	3,5	4,6	82,8
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	23,7	6,2	4,0	169,3
			9,4	0,8	2,3	54,2
			18,4	0,5	0,3	76,5
4ª-feira Dia 23	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres	10,2	1,3	2,8	62,8
	PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Batata cozida	0,2	5,7	16,9	120,6
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Batata cozida	19,2	0	2,5	89
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, feijão-verde e cenoura	10,0	1,9	4,3	74,6
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	19,2	0	2,5	89
			3,3	1,7	2,5	38
			12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 24	SOPA	• Creme de legumes com alho-francês	7,4	0,75	1,8	42,9
	PRATO	• Chili de carne (feijão encarnado, carne de vaca) • Arroz	8,1	4,2	9,5	108,7
	*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e pepino	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
			12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 25	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	9,8	0,8	1,3	50,6
	PRATO	• Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	14,5	9,5	8,1	178,4
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco	11,8	2,6	3,8	86,0
	LEGUMES / SALADA	• Alface	0,8	0,2	1,8	12
	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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO 2019

Semana de 28 a 31

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 28

SOPA	• Creme de legumes com alface
PRATO	• Rojões com cenoura • Arroz
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
6,55	0,7	1,8	39,5
1,6	8,5	12,8	134,2
26,7	4,3	2,4	158,5
12,4	1,8	3,9	82,1
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

3ª-feira
Dia 29

SOPA	• Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)
*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,9	0,9	2,3	51,4
13,9	5,3	15,6	165,9
23,5	3,2	4,5	143,1
11,8	5,75	8	129,5
23,5	3,2	4,5	143,1
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

4ª-feira
Dia 30

SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)
PRATO	• Stroganoff de frango • Massa
*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado
LEGUMES / SALADA	• Cenoura, beterraba e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,7	1,0	3,0	55,8
4,0	4,4	14,3	113,1
23,7	6,2	4,0	169,3
11,8	1,5	4,5	79,3
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

5ª-feira
Dia 31

SOPA	• Creme de abóbora
PRATO	• Medalhões de pescada estufados com molho de camarões • Puré de batata
*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Puré de batata (vegan)
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,7	0,9	1,65	48,4
1,1	2,9	12,6	81,4
12,1	3,3	2,8	90,4
2,8	2,2	2,0	39,0
18,3	4,8	2,4	127,6
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,3	0,7	53,8

6ª-feira
Dia 1

SOPA	
PRATO	
*VEGETARIANO	• FERIADO
LEGUMES / SALADA	
SOBREMESA	

*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