

## Semana de 5 a 9 de fevereiro

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
LEGUMES / SALADA					
SOBREMESA					
		<b>1</b> 560	<b>1</b> 79	<b>1</b> 28	<b>1</b> 19
		<b>2</b> 576	<b>2</b> 86	<b>2</b> 18	<b>2</b> 17
3ª-feira Dia 6	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
LEGUMES / SALADA					
SOBREMESA					
		<b>1</b> 550	<b>1</b> 87	<b>1</b> 39	<b>1</b> 15
		<b>2</b> 550	<b>2</b> 79	<b>2</b> 16	<b>2</b> 24
4ª-feira Dia 7	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
LEGUMES / SALADA					
SOBREMESA					
		<b>1</b> 540	<b>1</b> 75	<b>1</b> 33	<b>1</b> 11
		<b>2</b> 615	<b>2</b> 90	<b>2</b> 19	<b>2</b> 19
5ª-feira Dia 8	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
LEGUMES / SALADA					
SOBREMESA					
		<b>1</b> 648	<b>1</b> 75	<b>1</b> 24	<b>1</b> 27
		<b>2</b> 600	<b>2</b> 70	<b>2</b> 19	<b>2</b> 18
6ª-feira Dia 9	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>				
LEGUMES / SALADA					
SOBREMESA					
		<b>1</b> 616	<b>1</b> 66	<b>1</b> 37	<b>1</b> 23
		<b>2</b> 516	<b>2</b> 64	<b>2</b> 20	<b>2</b> 15

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



## EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO 2018

### Semana de 12 a 16 de fevereiro

#### Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2 <sup>a</sup> -feira Dia 12	SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)				
	PRATO <sup>1</sup>	• Filetes de pescada panados no forno • Arroz de legumes	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	649	88	43	13
	LEGUMES / SALADA	• Alface	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	518	62	15	14
3 <sup>a</sup> -feira Dia 13	SOPA					
	PRATO <sup>1</sup>		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>					
	LEGUMES / SALADA		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA					
4 <sup>a</sup> -feira Dia 14	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)				
	PRATO <sup>1</sup>	• Empadão de macarrão com carne de vaca	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Bolonhesa de lentilhas	587	60	38	23
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	627	71	21	14
5 <sup>a</sup> -feira Dia 15	SOPA	• Creme de legumes com alho-francês				
	PRATO <sup>1</sup>	• Posta de tintureira assada • Batata cozida, gão de bico e feijão-verde	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Grão-de-bico, batata, cenoura, feijão-verde e brócolos	636	71	44	19
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e tomate	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Maçã assada /Fruta da época (3 variedades)	524	58	15	17
6 <sup>a</sup> -feira Dia 16	SOPA	• Sopa de legumes à juliana				
	PRATO <sup>1</sup>	• Frango estufado • Massa	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa com lentilhas açafrão e cogumelos	547	76	35	11
	LEGUMES / SALADA	• Alface, beterraba e milho	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	599	93	21	15



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – FEVEREIRO 2018

Semana de 19 a 23 de fevereiro



**abelheira**  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
ESCOLA BÁSICA DA ABELHEIRA - VIANA

### Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de couve branca com espinafres	693	78	39	25
	PRATO <sup>1</sup>	• Salada de atum e feijão-frade				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Salada de feijão-frade				
	LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	615	84	17	14
3ª-feira Dia 19	SOPA	• Creme de cenoura e beterraba	628	83	40	14
	PRATO <sup>1</sup>	• Pá de porco assada • Arroz				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Malandrinho de feijão e grelos				
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura, tomate e couve roxa				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	651	89	19	14
4ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de legumes com alface	533	64	34	15
	PRATO <sup>1</sup>	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Puré de batata				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Caril de grão e legumes • Puré de batata (vegan)				
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, feijão-verde e cenoura				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	752	71	21	34
5ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	522	70	38	9
	PRATO <sup>1</sup>	• Frango no forno com limão, esparguete, cenoura e feijão-verde				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Curgete panada no forno com esparguete, ervilha, cenoura e feijão-verde				
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	501	65	14	11
6ª-feira Dia 22	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado	771	97	46	21
	PRATO <sup>1</sup>	• Filetes de pescada (fritos) • Arroz de tomate				
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Risoto de cogumelos e alho-francês				
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	512	85	15	20

\*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 – FEVEREIRO 2018

Semana de 26 de fevereiro a 2 de março



**abelheira**  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
ESCOLA BÁSICA DA ABELHEIRA - VIANA

### Informação Nutricional

			ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco				
	PRATO <sup>1</sup>	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de cenoura	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de cenoura	553	79	19	17
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	524	92	24	6
3ª-feira Dia 27	SOPA	• Creme de cenoura e agrião				
	PRATO <sup>1</sup>	• Pescada cozida com batata e legumes	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Salada quente de batata e lentilhas	519	64	46	9
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Maçã gelatinada / Fruta	562	58	15	11
4ª-feira Dia 28	SOPA	• Creme de couve-flor				
	PRATO <sup>1</sup>	• Bifinhos de vaca • Arroz e feijão preto	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Feijoada de cogumelos (feijão preto, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz	519	40	34	11
	LEGUMES / SALADA	• Couve e cenoura salteadas	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	572	65	21	14
5ª-feira Dia 1	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)				
	PRATO <sup>1</sup>	• Empadão com lascas de peixe	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Empadão de lentilhas	518	60	39	13
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	762	83	24	26
6ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura				
	PRATO <sup>1</sup>	• Strogonoff de frango • Massa espiral	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	• Massa à primavera com molho branco	595	70	33	17
	LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e milho	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	648	78	25	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