



EMENTA SEMANAL



FICA NO CORAÇÃO

Semana de 6 a 10 de Novembro de 2017

		H. carbonos (g)		Lípidos (g)		Proteínas (g)		Energia (kcal/porção)										
2ª feira	SOPA	Sopa de grão e espinafres		30		3,3		9,7		191,3								
	PRATO ¹	Legumes à Brás (Alho francês, curgete, lombarda, batata frita, ovo)		37,3		27,8		15,7		463								
	*VEGETARIANO ²	Tofu com cogumelos à Brás (batata, tofu, alho-francês e cogumelos)		32		33,5		18,7		507								
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface e tomate		1,1		1,1		0,5		16,3								
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6		0,5		1,1		75,2								
	TOTAL			1	2	1	2	1	2	1	2	68,4	79,7	32,2	38,4	25,9	30	670,6
3ª feira	SOPA	Creme de curgete		12		2,2		2,6		79								
	PRATO ¹	Filetes gratinados com broa		7,2		4,6		19,2		150,9								
		Arroz de cenoura		48,2		2,3		4,3		235,8								
	*VEGETARIANO ²	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa		20		14		15		261								
		Arroz de cenoura		48,2		2,3		4,3		235,8								
	SALADA / HORTÍCOLAS	Brócolos e couve-flor		1,5		2,2		1		28,7								
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6		0,5		1,1		75,2									
TOTAL			1	2	1	2	1	2	1	2	85,5	98,3	11,8	21,2	28,2	24	569,6	679,7
4ª feira	SOPA	Sopa de legumes com batata-doce		10,6		1,1		0,8		55,8								
	PRATO ¹	Frango estufado		2,2		4		23,2		138,6								
		Massa com ervilhas		30,5		2,9		6,4		177,4								
	*VEGETARIANO ²	Almôndegas de legumes		39		13,5		13,9		336								
		Massa com ervilhas		30,5		2,9		6,4		177,4								
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve roxa		2,1		1		0,9		20,8								
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6		0,5		1,1		75,2									
TOTAL			1	2	1	2	1	2	1	2	62	82,2	9,5	18,5	32,4	22	467,8	590
4ª feira	SOPA	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)		12,9		2,3		2,7		83,6								
	PRATO ¹	Salmão com cogumelos		1		20,5		14		244,7								
		Arroz		47,5		2,3		4,2		232,7								
	*VEGETARIANO ²	Feijão vermelho com molho de tomate		24		11,1		12,7		248,5								
		Arroz		47,5		2,3		4,2		232,7								
	SALADA / HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura		1,5		2,2		1		28,7								
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6		0,5		1,1		75,2									
TOTAL			1	2	1	2	1	2	1	2	79,5	85,9	27,8	17,9	23	20,6	664,9	593,5
6ª feira	SOPA	Sopa de feijão manteiga com couve		21,1		1,5		7,6		130,3								
	PRATO ¹	Rojões com cenoura		1,1		10,8		14,6		160,5								
		Batatas coradas		24		2		3,2		130								
	*VEGETARIANO ²	Salada quente de batata e lentilhas		47,3		10,3		13,1		339								
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface e tomate		1,1		1,1		0,5		16,3								
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6		0,5		1,1		75,2								
TOTAL			1	2	1	2	1	2	1	2	63,9	86,1	15,9	13,4	27	22,3	512,3	560,8

*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



EMENTA SEMANAL



FICA NO CORAÇÃO

Semana de 13 a 17 de Novembro de 2017

		H. carbonos (g)		Lípidos (g)		Proteínas (g)		Energia (kcal/porção)		
2ª feira	SOPA	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)		10,2	2,4	3,1	74,4			
	PRATO ¹	Tortilha de atum e tomate		25,7	16,4	25,2	353,9			
	*VEGETARIANO ²	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos		43,6	11,8	12	332,5			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa		1,2	1	0,8	17,4			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2			
	TOTAL			1	2	1	2	1	2	2
			37,1	71,6	19,8	15,7	29,1	17	445,7	499,5
3ª feira	SOPA	Sopa de couve penca		10,8	1,2	2	62,1			
	PRATO ¹	Perna de frango no forno		0,3	4	22,8	129			
		Lacinhos com açafrão e cogumelos		42,6	4,2	7,9	245,4			
	*VEGETARIANO ²	Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos		60	12	17	420			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Tomate e pepino		1,1	1,1	0,5	16,3			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2			
TOTAL			1	2	1	2	1	2	2	
			71,4	88,5	11	14,8	34,3	20,6	528	573,6
4ª feira	SOPA	Sopa de feijão com hortaliça		18,7	2,4	6,1	122,8			
	PRATO ¹	Medalhões de pescada no forno		2,8	5,3	26,3	163,4			
		Arroz de tomate		48,3	3,4	4,5	247			
	*VEGETARIANO ²	Filetes de tofu		8	16	13	230			
		Arroz de tomate		48,3	3,4	4,5	247			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Brócolos e beterraba		1,5	2,2	1	28,7			
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2				
TOTAL			1	2	1	2	1	2	2	
			87,9	76,5	13,8	24	39	24,6	637,1	628,5
4ª feira	SOPA	Sopa de chuchu e cenoura		8,4	2,2	2	61,4			
	PRATO ¹	Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, chouriço, cenoura, abóbora, couve)		39,2	20,7	33,7	477,5			
	*VEGETARIANO ²	Rancho de cogumelos		54	14	18	417			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Incorporados no prato								
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2			
	TOTAL			1	2	1	2	1	2	2
			64,2	79	23,4	16,7	36,8	21,1	614,1	553,6
6ª feira	SOPA	Creme de couve-flor com ervilhas		12,3	2,3	3,8	86			
	PRATO ¹	Filetes de pescada com molho de cenoura		2,5	5,2	16,1	121,1			
		Arroz		47,5	2,3	4,2	232,7			
	*VEGETARIANO ²	Estufado de feijão branco e abóbora		27	11,2	11	255			
		Arroz		47,5	2,3	4,2	232,7			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Couve e espinafre salteados		1,5	2,1	0,6	27,4			
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2				
TOTAL			1	2	1	2	1	2	2	
			80,4	88,3	12,4	17,9	25,8	19,6	542,4	601,1

*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



EMENTA SEMANAL



Semana de 20 a 24 de Novembro de 2017

		H. carbonos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Energia (kcal/porção)					
2ª feira	SOPA	Sopa de grão com legumes		18,7	4,3	6,2	138,9			
	PRATO ¹	Isclas de carne com cebolada e cogumelos		2,2	9	19,8	169,2			
		Arroz de cenoura		48,2	2,3	4,3	235,8			
	*VEGETARIANO ²	Estufado de cogumelo com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde)		6	10,8	4,5	138			
		Arroz de cenoura		48,2	2,3	4,3	235,8			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Salada de alface e tomate		1,1	1,1	0,5	16,3			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2			
TOTAL			1	2	1	2	1	2		
			86,8	90,6	17,2	19	31,9	16,6	635,4	604,2

3ª feira	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas		14,2	2,4	4,1	94,8			
	PRATO ¹	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão		0,1	6,7	22	150			
		Puré de batata		27,6	3,3	5,9	167			
	*VEGETARIANO ²	Empadão de lentilhas		67	11	12	419			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e beterraba		2,1	1	0,9	20,8			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2			
TOTAL			1	2	1	2	1	2		
			60,6	99,9	13,9	14,9	34	18,1	507,8	609,8

4ª feira	SOPA	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)		3,7	2	3,4	88			
	PRATO ¹	Bifes de frango grelhados		0	2,9	18,5	100,9			
		Massa à primavera		38,3	3,4	6,7	214			
	*VEGETARIANO ²	Hambúrguer de quinoa e cenoura		27,7	13,5	8,8	270,7			
		Massa à primavera		38,3	3,4	6,7	214			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Incorporados no prato								
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2				
TOTAL			1	2	1	2	1	2		
			58,6	69,7	8,8	18,9	29,7	18,9	478,1	572,7

4ª feira	SOPA	Sopa de legumes à juliana		12	1,2	2,6	69,4			
	PRATO ¹	Filetes de pescada panados no forno		21,9	7	30,1	273,8			
		Arroz solto de legumes		37,4	2,5	4,5	196			
	*VEGETARIANO ²	Panadinhos de seitan		18	11	12	224			
		Arroz solto de legumes		37,4	2,5	4,5	196			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface		0,2	1	0,4	11,8			
	SOBREMESA	Mousse de chocolate		16	3,1	2,9	103			
Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2					
TOTAL com doce			1	2	1	2	1	2		
			87,5	83,6	14,8	18,8	40,5	22,4	654	604,2
TOTAL com fruta			1	2	1	2	1	2		
			88,1	84,2	12,2	16,2	38,7	20,6	626,2	576,4

6ª feira	SOPA	Creme de nabo e cenoura		8,9	2,1	1,4	60,8			
	PRATO ¹	Massa à carbonara		43,4	14,4	17,7	379,5			
	*VEGETARIANO ²	Massa à primavera com molho branco (ervilha, cenoura, milho, feijão-verde e couve-flor)		69	13,8	22	491			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e milho		4,7	1,3	0,8	34			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		16,6	0,5	1,1	75,2			
TOTAL			1	2	1	2	1	2		
			73,6	99,2	18,3	17,7	21	25,3	549,5	661

*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



EMENTA SEMANAL



FICA NO CORAÇÃO

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017

		H. carbonos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Energia (kcal/porção)				
2ª feira	SOPA	Creme de legumes com alho francês	11,6	3,2	2,3	85			
	PRATO ¹	Arroz malandro de atum com legumes	27,8	18	32,8	406,4			
	*VEGETARIANO ²	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	46,6	10,9	10	327,8			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface	0,2	1	0,4	11,8			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	16,6	0,5	1,1	75,2			
	TOTAL		1	2	1	2	1	2	
		39,6	75	22,2	15,6	35,5	13,8	503,2	499,8

3ª feira	SOPA	Sopa de lentilha e nabijas	22,2	3,4	8,3	154,7			
	PRATO ¹	Escalopes de peru estufados	1,4	4,3	21,5	130,2			
		Massa	42,6	3,1	7,2	232,8			
	*VEGETARIANO ²	Massada de feijão encarnado	68	12	17,7	457			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	1,5	2,2	1	28,7			
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	16,6	0,5	1,1	75,2			
TOTAL		1	2	1	2	1	2		
		84,3	108,3	13,5	18,1	39,1	28,1	621,6	715,6

4ª feira	SOPA	Creme de couve branca e espinafres	14,2	2,5	3,3	93,3			
	PRATO ¹	Peixe cozido	0	5	25,5	147,3			
		Salada de batata, cenoura ervilha e milho	45,6	4,5	9,2	264,6			
	*VEGETARIANO ²	Jardineira de tofu	51	16	17,5	426			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Incorporados no prato							
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	16,6	0,5	1,1	75,2			
TOTAL		1	2	1	2	1	2		
		76,4	81,8	12,5	19	39,1	21,9	580,4	594,5

4ª feira	SOPA	Creme de abóbora	15,7	2,3	2,4	92,7			
	PRATO ¹	Pá de porco assada	1,8	8,5	30,9	208,4			
		Arroz de cenoura	47,5	2,3	4,2	232,7			
	*VEGETARIANO ²	Douradinhos de legumes	33	13	13	301			
		Arroz	47,5	2,3	4,2	232,7			
	SALADA / HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	1,2	1,2	0,7	18,2			
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	16,6	0,5	1,1	75,2				
TOTAL		1	2	1	2	1	2		
		82,8	97,4	14,8	18,8	39,3	20,3	627,2	644,6

6ª feira	FERIADO									
----------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*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