



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – MARÇO 2020

Semana de 2 a 6

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		10,7	1,0	2,9	62,8
		8,4	6,3	7,8	122,3
		43,9	6,3	16,7	304,0
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 3	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		8,9	0,9	2,3	52,2
		0,8	28,3	18,1	330,1
		18,3	4,8	2,4	127,8
		10,9	1,9	4,3	78,9
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 4	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		10,6	1,2	4,3	69,8
		0,3	14,7	14,7	191,6
		18,3	2,8	1,7	106,9
		0,9	2,3	7,3	78,6
		18,3	2,8	1,7	106,9
		2,9	1,2	1,2	26,5
		17	0	0	68
5ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		9,0	0,8	3,0	54,3
		1,4	5,2	15,3	113,8
		12,1	3,3	2,8	90,4
		11,5	2,5	4,1	84,6
		18,3	4,8	2,4	127,6
		3,3	1,7	2,5	38
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 6	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
		6,6	0,7	2,6	42,9
		1,0	3,3	11,4	79,6
		23,7	6,2	4,0	169,3
		2,8	2,2	2,0	39,0
		23,7	6,2	4,0	169,3
		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.



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 – MARÇO 2020

Semana de 9 a 13

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 9	SOPA	• Creme de ervilhas			
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de couves e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,7	0,7	2,2	45,8
		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 10	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)			
	PRATO	• Frango no forno com limão • Massa com molho de tomate			
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	1,0	3,0	55,8
		0,7	4,8	18,8	122,3
		11,5	2,9	2,1	80,8
		8,2	1,6	3,4	60,9
		1,1	1,1	0,6	16,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça			
	PRATO	• Postas de tintureira assadas no forno • Batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,2	0,9	3,4	61,9
		1,2	4,667	15,8	109,7
		19,2	0	2,5	89
		8,4	2,1	3,9	69,2
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 12	SOPA	• Sopa de legumes à juliana			
	PRATO	• Costeletas/febras de porco grelhadas • Arroz de feijão			
	*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,7	0,8	2,5	54,7
		0,0	4,7	22,2	131,0
		19,1	3,8	2,5	122,0
		12,2	1,4	4,4	80,2
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 13	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca			
	PRATO	• Pescada à Gomes de Sá			
	*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,45	0,85	2,3	49,9
		7,5	3,8	9,8	104,1
		7,9	4,5	5,5	94,4
		3,9	0	2	23
		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.



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 – MARÇO 2020

Semana de 16 a 20

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 16	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO	• Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)			
	*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,8	1,05	2,5	50,2
3ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)			
	PRATO	• Filetes gratinados com broa			
	*VEGETARIANO	• Arroz de açafão			
	LEGUMES / SALADA	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		6,8	1,0	2,8	45,8
4ª-feira Dia 18	PRATO	• Filetes gratinados com broa			
	*VEGETARIANO	• Arroz de açafão			
	LEGUMES / SALADA	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
			11,4	4,9	15,2
5ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa de brócolos			
	PRATO	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas			
	*VEGETARIANO	• Lacinhos com ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Meia desfeita de cogumelos com lacinhos			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		19,5	4,8	4,3	140,5
6ª-feira Dia 20	SOPA	• Sopa de grão com legumes			
	PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos			
	*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres)			
	LEGUMES / SALADA	• Batata cozida			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		11	1,1	3,1	65,8
7ª-feira Dia 21	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,9	1,65	48,4
8ª-feira Dia 22	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,6	4,0	9,8	110,4
9ª-feira Dia 23	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		26,7	4,3	2,4	158,5
10ª-feira Dia 24	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,5	1,5	3,0	63,4
11ª-feira Dia 25	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		1,1	1,1	0,6	16,5
12ª-feira Dia 26	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Lombo assado com batatas			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		31,1	13,1	9,5	278,0

*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.

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

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

EMENTA SEMANAL – MARÇO 2020

Semana de 23 a 27

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 23	SOPA	• Creme de legumes com alface			
	PRATO	• Arroz de atum no forno			
	*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafre • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
3ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO	• Carne estufada à camponesa • Esparguete			
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Esparguete			
	LEGUMES / SALADA	• Couves salteadas			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
4ª-feira Dia 25	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças			
	PRATO	• Medalhões de pescada no forno • Arroz de legumes			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
5ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce			
	PRATO	• Frango de fricassé gratinado com massa			
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
6ª-feira Dia 27	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos			
	PRATO	• Bacalhau à Brás			
	*VEGETARIANO	• Tofu com cogumelos à Brás			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa			
	SOBREMESA	• Pão-de-ló/Fruta da época (3 variedades)			

*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.



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

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

EMENTA SEMANAL – MARÇO 2020

Semana de 30 de março a 3 de abril

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal				
2ª-feira Dia 30	SOPA	• Creme de nabo e cenoura				7,8	0,8	1,45	43,6
	PRATO	• Bifinhos de vaca				0,2	9,1	19,9	162
		• Arroz				26,7	4,3	2,4	158,5
	*VEGETARIANO	• Feijão preto				15,1	4,7	6,1	128,8
		• Panadinhos de seitan				26,1	8,7	18,3	259,3
LEGUMES / SALADA	• Arroz e feijão preto				26,7	4,3	2,4	158,5	
SOBREMESA	• Couves salteadas e tomate				15,1	4,7	6,1	128,8	
	• Fruta da época (3 variedades)				1,5	2,1	0,6	27,4	
					12,3	0,3	0,7	53,8	
3ª-feira Dia 31	SOPA	• Sopa de couve lombarda				8,5	0,9	2,3	49,8
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura				1,6	2,5	7,6	58,7
		• Batata cozida				19,2	0	2,5	89
	*VEGETARIANO	• Salada de feijão-frade				13,3	1,5	5,0	87,9
		• Brócolos e beterraba				3,5	0	1	18
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8	
4ª-feira Dia 1	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas				9,8	0,5	2,5	52,0
	PRATO	• Massa à carbonara				8,4	7,7	8,6	138,8
		• Massa à primavera com molho branco				11,8	2,6	3,8	86,0
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa				2,9	1,2	1,2	26,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)				8,9	0,9	2,3	51,4
	PRATO	• Arroz de maruca				16,0	2,7	12,9	141,4
		• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora				12,4	1,8	3,9	82,1
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho				10,6	2,9	2,0	76,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 3	SOPA	• Sopa de couve penca				8,7	0,85	2,5	51,7
	PRATO	• Jardineira de aves (peru)				5,6	1,6	7,8	68,2
		• Jardineira de tofu				6,3	2,3	4,5	64,1
	LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato							
	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.



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

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