



EMENTA SEMANAL

Semana de 3 a 7 de abril de 2017

	2ª-feira DIA 3	3ª-feira DIA 4	4ª-feira DIA 5	5ª-feira DIA 6	6ª-feira DIA 7
SOPA	Creme de couve-flor	Sopa de couve penca	Sopa de feijão com couve manteiga	Creme de cenoura com agrião	Sopa de grão com espinafres
PRATO	Salada de atum e feijão-frade Alface e couve roxa	Frango assado Arroz e batatas fritas Alface, cenoura e beterraba	Filetes gratinados com broa Arroz de tomate Cenoura e repolho cozidos	Bifinhos de porco Massa Feijão-verde, cenoura e milho	Pescada cozida com legumes (batata, cenoura, feijão-verde e cebola)
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	Pão-de-ló / Frutas	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	568 kcal	799 / 794 kcal	556 kcal	604 kcal	562 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO



FICA NO CORAÇÃO

EMENTA SEMANAL

Semana de 10 a 14 de abril de 2017

	2ª-feira DIA 10	3ª-feira DIA 11	4ª-feira DIA 12	5ª-feira DIA 13	6ª-feira DIA 14
SOPA	Sopa de legumes com batata-doce	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Creme de legumes	
PRATO	Empadão de macarrão com carne de vaca Alface, tomate e cenoura	Filetes com molho de cenoura Batatas coradas Alface e couve roxa	Frango estufado com cogumelos Arroz Brócolos e cenoura	Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	
Energia (kcal/porção)	582 kcal	448 kcal	577 kcal	531 kcal	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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

EMENTA SEMANAL

Semana de 17 a 21 de abril de 2017

	2ª-feira DIA 17	3ª-feira DIA 18	4ª-feira DIA 19	5ª-feira DIA 20	6ª-feira DIA 21
SOPA		Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	Creme de abóbora	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	Sopa de lentilhas e nabiças
PRATO		Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)	Filetes de pescada panados no forno Massa à primavera (cenoura, milho e feijão verde)	Arroz à valenciana (lulas, carne de porco, frango, camarão, berbigão, ervilhas e cenoura) Alface	Peixe estufado Batata cozida Brócolos, cenoura e couve-flor
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades)	Leite-creme / Fruta (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Energia (kcal/porção)		524 kcal	640 kcal	487 kcal	515,8 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL

Semana de 24 a 28 de abril de 2017

	2ª-feira DIA 24	3ª-feira DIA 25	4ª-feira DIA 26	5ª-feira DIA 27	6ª-feira DIA 28
SOPA	Creme de abóbora com ervilhas		Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	Sopa de legumes com feijão branco	Creme de cenoura com brócolos
PRATO	Tortilha de atum e tomate Alface e cenoura	FERIADO	Esparguete à bolonhesa Juliana de feijão-verde e milho	Medalhões de pescada no forno Puré de batatas Alface, tomate e pimento	Bifinhos de peru panados com arroz de feijão Alface e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	541 kcal		604 kcal	520 kcal	675 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

