



EMENTA SEMANAL

Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2017

	2ª-feira DIA 6	3ª-feira DIA 7	4ª-feira DIA 8	5ª-feira DIA 9	6ª-feira DIA 10
SOPA	Creme de couve-flor	Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	Creme de legumes
PRATO	Arroz malandro de atum com legumes Alface	Esparguete à bolonhesa Brócolos e cenoura	Peixe cozido, salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	Frango estufado Massa Alface, tomate e couve roxa	Filetes gratinados com broa e batatinhas assadas Feijão-verde, cenoura e couve
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	475 kcal	635 kcal	553 kcal	569 kcal	667 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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



CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO



FICA NO CORAÇÃO

EMENTA SEMANAL

Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2017

	2ª-feira DIA 13	3ª-feira DIA 14	4ª-feira DIA 15	5ª-feira DIA 16	6ª-feira DIA 17
SOPA	Sopa de grão com espinafres	Sopa de couve penca	Creme de abóbora	Sopa de feijão com hortaliga	Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	Ovos mexidos com fiambre cogumelos e tomate Arroz de cenoura Alface e couve roxa	Salmão no forno Massa à primavera Alface	Arroz de pato Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)	Bacalhau escondido (batatas, couve, cenoura, ovo)	Pá de porco assada Arroz Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Maçã assada / Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	673 kcal	662 / 633 kcal	486 kcal	468 kcal	590 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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



EMENTA SEMANAL

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2017

	2ª-feira DIA 20	3ª-feira DIA 21	4ª-feira DIA 22	5ª-feira DIA 23	6ª-feira DIA 24
SOPA	Creme de nabo e cenoura	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	Creme de couve branca e espinafres	Sopa de legumes com feijão branco	Canja de galinha com repolho e cenoura
PRATO	Salada de atum e feijão-frade Alface	Perna de frango no forno Arroz de açafrão Alface, cenoura e couve roxa	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos Tomate e beterraba	Almôndegas com massa tricolor Brócolos, cenoura e couve-flor	Peixe estufado Arroz Alface, cenoura e milho
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Pudim de pão /Fruta
Energia (kcal/porção)	563 kcal	567 kcal	498 kcal	671 kcal	624 / 734 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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



EMENTA SEMANAL

Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2017

	2ª-feira DIA 27	3ª-feira DIA 28	4ª-feira DIA 1	5ª-feira DIA 2	6ª-feira DIA 3
SOPA	Creme de abóbora com ervilhas		Creme de cenoura e beterraba	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	Sopa de lentilhas e nabiças
PRATO	Strogonoff de frango Arroz Alface, tomate e cenoura	CARNAVAL	Jardineira de vitela	Salmão grelhado com molho de limão Arroz de tomate Cenoura e couve branca	Massa à carbonara Alface, tomate e couve roxa
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	639 kcal		508 kcal	749 kcal	630 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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