



EMENTA SEMANAL

Semana de 6 a 10 de março de 2017

	2ª-feira DIA 6	3ª-feira DIA 7	4ª-feira DIA 8	5ª-feira DIA 9	6ª-feira DIA 10
SOPA	Sopa de couve lombarda	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	Sopa de legumes à juliana	Sopa de feijão-verde	Sopa de grão-de-bico
PRATO	Empadão de atum com legumes	Rojões com cenoura Arroz Alface e beterraba	Bacalhau cozido com migas de broa, caldo verde e feijão manteiga Cenoura	Escalopes de peru estufados Massa tricolor Alface, cenoura e couve roxa	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão Arroz de brócolos Cenoura e beterraba
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	641 kcal	570 kcal	487 kcal	538 kcal	511 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 março 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 feijão manteiga com couve	Sopa de abóbora com massinhas	Sopa de brócolos	Creme de legumes II	Creme de espinafres
PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho Arroz de cenoura Alface e couve roxa	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões Puré de batata Ervilha, repolho e cenoura	Frango assado com laranja e alecrim Massa com molho de tomate Alface, cenoura e beterraba	Arroz de peixe Espinafre e cenoura salteados	Lombo assado com batatas Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Mousse de chocolate / Fruta	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	584 kcal	530 kcal	547 kcal	564 / 536 kcal	517 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 março de 2017

	2ª-feira DIA 20	3ª-feira DIA 21	4ª-feira DIA 22	5ª-feira DIA 23	6ª-feira DIA 24
SOPA	Sopa de nabiças	Sopa de grão e abóbora com espinafres	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	Sopa de chuchu e cenoura	Sopa do abecedário
PRATO	Jardineira de atum com massa	Arroz de frango com cenoura Alface e tomate	Postas de peixe assadas com molho de tomate Batata cozida Alface, cenoura e couve roxa	Carne estufada à camponesa Arroz Brócolos e couve branca	Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida Cenoura e milho
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	506 kcal	452 kcal	497 kcal	642 kcal	411 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL

Semana de 27 a 31 de março de 2017

	2ª-feira DIA 27	3ª-feira DIA 28	4ª-feira DIA 29	5ª-feira DIA 30	6ª-feira DIA 31
SOPA	Creme de cenoura e couve branca	Sopa de grão com legumes	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	Creme de ervilhas	Creme de legumes com alho francês
PRATO	Tortilha de peru com brócolos Arroz Cenoura e beterraba	Fusilli com pescada e cenoura Alface e couve roxa	Frango estufado Arroz de açafraão Cenoura, brócolos e milho	Pescada à saloia com batatas e legumes salteados	Bifinhos de vaca Arroz e feijão preto Couve salteada Cenoura raspada
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Maçã gelatinada / Fruta	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Energia (kcal/porção)	547 kcal	542 kcal	538 kcal	535 / 450 kcal	616 kcal

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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