



EMENTA SEMANAL

Semana de 2 a 6 de janeiro de 2017

	2ª-feira DIA 2	3ª-feira DIA 3	4ª-feira DIA 4	5ª-feira DIA 5	6ª-feira DIA 6
SOPA	Sopa de feijão-verde	Creme de couve branca e espinafre	Sopa de couve lombarda	Creme de legumes II	Sopa de grão com legumes
PRATO	Rojões com cenoura Batatas coradas Alface e couve roxa	Filetes (fritos) com arroz de feijão-frade Alface, cenoura e beterraba	Frango assado com laranja e alecrim Massa à primavera Alface	Salmão grelhado Batata cozida Brócolos e cenoura	Omeleta de queijo e fiambre Arroz de cenoura Alface e tomate
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Bolo-rei / Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL

Semana de 9 a 13 de janeiro de 2017

	2ª-feira DIA 9	3ª-feira DIA 10	4ª-feira DIA 11	5ª-feira DIA 12	6ª-feira DIA 13
SOPA	Sopa de legumes à juliana	Creme de espinafre	Sopa de feijão manteiga com couve	Sopa de legumes com batata-doce	Caldo verde
PRATO	Grão com atum, batatas e ovos cozidos Alface, tomate e cenoura	Perna de frango no forno Massa com molho de tomate	Filetes com molho de cenoura Arroz Alface e couve roxa	Carne estufada com massa Alface, tomate e pepino	Pescada cozida com legumes
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



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



EMENTA SEMANAL

Semana de 16 a 20 de janeiro de 2017

	2ª-feira DIA 16	3ª-feira DIA 17	4ª-feira DIA 18	5ª-feira DIA 19	6ª-feira DIA 20
SOPA	Sopa de brócolos	Sopa de grão-de-bico	Sopa do abecedário	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)
PRATO	Medalhões de porco com legumes Arroz Alface	Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida Cenoura e beterraba	Empadão de frango com arroz Alface, tomate e couve roxa	Medalhões de pescada no forno Puré de batata Ervilha, cenoura e feijão-verde estufados	Tortilha de peru com brócolos Arroz Tomate e cenoura
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Crumble de maçã e pera / Fruta	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2017

	2ª-feira DIA 23	3ª-feira DIA 24	4ª-feira DIA 25	5ª-feira DIA 26	6ª-feira DIA 27
SOPA	Creme de cenoura com couve branca	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	Sopa de abóbora com massinhas	Sopa de chuchu e cenoura	Sopa de nabo com feijão encarnado
PRATO	Massada de atum com ervilhas e cogumelos Tomate e cenoura	Feijoada à portuguesa (carne de vaca, porco, chouriço, couve e cenoura) Arroz	Posta de peixe assada com molho de tomate Batatas salteadas com ervas aromáticas	Frango no forno com limão, esparguete, cenoura e feijão-verde	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão Arroz Alegre (ervilha, milho e ovo)
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





EMENTA SEMANAL

Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2017

	2ª-feira DIA 30	3ª-feira DIA 31	4ª-feira DIA 1	5ª-feira DIA 2	6ª-feira DIA 3
SOPA	Creme de cenoura com brócolos	Creme de courgette	Creme de legumes com alho francês	Sopa de grão e abóbora com espinafre	Sopa de hortaliza à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	Pataniscas de cenoura Arroz de feijão Alface, tomate e cenoura	Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	Frango estufado com cogumelos Arroz Alface e couve roxa	Pescada à Gomes de Sá Alface, cenoura e pepino	Bifinhos de vaca com arroz de açafão Alface, tomate e beterraba
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Gelatina com frutas / Fruta	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

