



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO

Semana de 5 a 9

2ª-feira
Dia 5

SOPA	
PRATO	
*VEGETARIANO	
LEGUMES / SALADA	
SOBREMESA	

3ª-feira
Dia 6

SOPA	• Sopa de couve penca
PRATO	• Jardineira de vitela
*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 7

SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve
PRATO	• Medalhões de pescada estufados com molho de camarões • Arroz
*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 8

SOPA	• Sopa de legumes à juliana
PRATO	• Bifinhos de peru panados • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Massa com molho de tomate
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 9

SOPA	• Creme de ervilhas
PRATO	• Pescada à Gomes de Sá
*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Gelatina /Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,7	0,85	2,5	51,7
7,1	7,0	19,3	168,9
6,3	2,3	4,5	64,1
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
9,0	0,8	3,0	54,3
1,1	2,9	12,6	81,4
26,7	4,3	2,4	158,5
2,8	2,2	2,0	39,0
26,7	4,3	2,4	158,5
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
9,7	0,8	2,5	54,7
14,1	5,0	16,6	170,2
11,5	2,9	2,1	80,8
26,1	8,7	18,3	259,3
11,5	2,9	2,1	80,8
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8
7,7	0,7	2,2	45,8
7,5	3,8	9,8	104,1
14,8	2,1	5,3	100,8
2,7	2,3	0,8	34,4
17	0	0	68

*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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



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

Nutricionista Responsável:

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