



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL - SETEMBRO

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro

2ª-feira
Dia 28

SOPA	• Creme de cenoura com couve branca
PRATO	• Esparguete à bolonhesa
*VEGETARIANO	• Bolonhesa de soja
LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,45	0,85	2,3	49,9
8,4	6,3	7,8	122,3
5,4	7,5	7,4	118,7
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

3ª-feira
Dia 29

SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)
PRATO	• Salada russa de salmão
*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6,8	1,0	2,8	45,8
12,5	4,4	6,2	115,8
14,8	2,1	5,3	100,8
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

4ª-feira
Dia 30

SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	• Perna de frango no forno com orégãos • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,9	0,9	2,3	51,4
0,2	6,4	21,2	142,2
11,5	2,9	2,1	80,8
8,5	1,6	3,4	61,9
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

5ª-feira
Dia 1

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

11	1,1	3,1	65,8
7,1	2,6	11,1	96,7
8,4	2,1	3,9	69,2
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8

6ª-feira
Dia 2

SOPA	• Creme de courgette
PRATO	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas • Arroz de ervilhas
*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Arroz de ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate
SOBREMESA	• Maçã assada/Fruta da época (3 variedades)

7,3	0,7	1,9	42,8
1,1	6,6	5,4	85,3
20,6	4,2	3,0	134,2
6,8	4,3	5,6	88,8
20,6	4,2	3,0	134,2
1,1	1,1	0,6	16,5
31,1	13,1	9,5	278,0

*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.

Nutricionista Responsável:

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



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