



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 2 a 3

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 30	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 31	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 2	SOPA	8,6	0,9	2,3	50,3
	PRATO	1,4	3,8	12,9	91,5
	*VEGETARIANO	23,7	6,2	4,0	169,3
	LEGUMES / SALADA	8,2	3,5	4,6	82,8
	SOBREMESA	23,7	6,2	4,0	169,3
6ª-feira Dia 3	SOPA	1,1	1,1	0,6	16,5
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
7ª-feira Dia 4	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
8ª-feira Dia 5	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
9ª-feira Dia 6	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
10ª-feira Dia 7	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
11ª-feira Dia 8	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
12ª-feira Dia 9	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
13ª-feira Dia 10	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
14ª-feira Dia 11	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
15ª-feira Dia 12	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
16ª-feira Dia 13	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
17ª-feira Dia 14	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
18ª-feira Dia 15	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
19ª-feira Dia 16	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
20ª-feira Dia 17	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
21ª-feira Dia 18	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
22ª-feira Dia 19	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
23ª-feira Dia 20	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
24ª-feira Dia 21	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
25ª-feira Dia 22	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
26ª-feira Dia 23	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
27ª-feira Dia 24	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
28ª-feira Dia 25	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
29ª-feira Dia 26	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
30ª-feira Dia 27	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
1ª-feira Dia 28	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
2ª-feira Dia 29	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
3ª-feira Dia 30	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9
4ª-feira Dia 31	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,45	0,85	2,3	49,9
	LEGUMES / SALADA	16,0	2,7	12,9	141,4
	SOBREMESA	8,7	3,7	4,8	87,9

*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

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 6 a 10

2ª-feira
Dia 6

SOPA	• Caldo verde
PRATO	• Bifinhos de porco com cogumelos • Lacinhos com ervilhas
*VEGETARIANO	• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 7

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Salada russa de salmão
*VEGETARIANO	• Salada russa (sem ovo)
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 8

SOPA	• Sopa de feijão com hortalíça
PRATO	• Arroz de frango com cenoura
*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época

5ª-feira
Dia 9

SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas
PRATO	• Filetes em tomatada • Massa
*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Massa
LEGUMES / SALADA	• Couve, cenoura e feijão-verde
SOBREMESA	• Fruta da época

6ª-feira
Dia 10

SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas
PRATO	• Tortilha de peru com brócolos • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
LEGUMES / SALADA	• Tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
6,1	0,75	1,9	38,7
1,0	3,3	11,4	79,6
19,5	4,8	4,3	140,5
15,1	2,2	5,9	105,6
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8

7,0	0,9	2,3	44,7
12,5	4,4	6,2	115,8
8,5	1,6	3,2	62,1
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

10,2	0,9	3,4	61,9
10,0	2,3	9,5	99,3
9,5	1,5	3,0	63,4
1,1	1,1	0,6	16,5
31,1	13,1	9,5	278,0

10,2	0,9	2,4	57,9
1,4	5,2	15,3	113,8
23,7	6,2	4,0	169,3
0,9	2,3	7,3	78,6
23,7	6,2	4,0	169,3
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,1	0,9	3,1	52,4
1,3	4,5	11,2	90,4
18,3	2,8	1,7	106,9
12,4	1,8	3,9	82,1
3,5	0,3	0,8	19
13,1	0,4	0,9	59,6

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 13 a 17

Informação Nutricional / 100g

			Informação Nutricional / 100g			
	HC	LIP	PTN	Kcal		
2ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa de legumes à juliana	9,6	1,0	3,4	60,6
	PRATO	• Salada de atum e feijão frade	6,9	6,6	10,1	127,5
	*VEGETARIANO	• Salada de feijão frade	13,3	1,5	5,0	87,9
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	1,1	1,1	0,6	16,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 14	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças	9,7	0,8	2,5	54,7
	PRATO	• Carne estufada à camponesa	2,1	7,1	10,4	113,8
		• Massa	23,7	6,2	4,0	169,3
	*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) Massa	2,8	2,2	2,0	39,0
			23,7	6,2	4,0	169,3
4ª-feira Dia 15	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e milho				
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
	SOPA	• Creme de nabo e cenoura	7,8	0,8	1,45	43,6
	PRATO	• Filetes de pescada panados no forno	13,9	5,3	15,6	165,9
		• Arroz de legumes	12,2	2,2	2,0	77,4
5ª-feira Dia 16	*VEGETARIANO	• Filetes de tofu	11,8	5,75	8	129,5
		• Arroz de legumes	12,2	2,2	2,0	77,4
	LEGUMES / SALADA	• Couves salteadas	1,5	2,1	0,6	27,4
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres	10,2	1,3	2,8	62,8
6ª-feira Dia 17	PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim	0,1	6,3	24,8	158,7
		• Massa à primavera	20,3	3,0	3,4	126,3
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	8,2	1,6	3,4	60,9
	LEGUMES / SALADA	• Alface	0,8	0,2	1,8	12
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
	SOPA	• Sopa de brócolos	6,7	0,85	2,25	43,4
	PRATO	• Bacalhau à Brás	7,4	5,4	10,2	120,1
	*VEGETARIANO	• Tofu com cogumelos à Brás	5,9	3,1	4,2	68,6
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e rúcula	1,4	1,0	1,5	20,4
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época	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.

Nutricionista Responsável:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 20 a 24

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 20	SOPA	9,8	0,5	2,5	52,0
	PRATO	8,4	6,3	7,8	122,3
	*VEGETARIANO	43,9	6,3	16,7	304,0
	LEGUMES / SALADA	10,6	2,9	2,0	76,9
	SOBREMESA	12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 21	SOPA	8,7	1,0	3,0	55,8
	PRATO	0,2	23,3	14,3	269,3
	*VEGETARIANO	19,2	0	2,5	89
	LEGUMES / SALADA	10,9	1,9	4,3	78,9
	SOBREMESA	2,4	1,3	1,7	27,5
4ª-feira Dia 22	SOPA	12,3	0,3	0,7	53,8
	PRATO	7,4	0,75	1,8	42,9
	*VEGETARIANO	9,9	3,6	9,5	110,6
	LEGUMES / SALADA	10,8	2,9	3,3	83,1
	SOBREMESA	1,1	1,1	0,6	16,5
5ª-feira Dia 23	SOPA	12,3	0,3	0,7	53,8
	PRATO	8,5	0,9	1,8	48,2
	*VEGETARIANO	7,5	3,8	9,8	104,1
	LEGUMES / SALADA	7,9	4,5	5,5	94,4
	SOBREMESA	2,9	1,2	1,2	26,5
6ª-feira Dia 24	SOPA	12,3	0,3	0,7	53,8
	PRATO	7,7	1,0	2,9	50,4
	*VEGETARIANO	0,3	6,1	21,8	145,8
	LEGUMES / SALADA	26,7	4,3	2,4	158,5
	SOBREMESA	15,1	4,7	6,1	128,8

*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

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro

2ª-feira
Dia 27

SOPA	• Creme de couve branca e espinafres
PRATO	• Arroz de cavala no forno
*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 28

SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	• Jardineira de carne (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)
*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 29

SOPA	• Creme de curgete
PRATO	• Lombo de pescada com molho de orégãos e limão • Arroz de tomate
*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de tomate
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor
SOBREMESA	• Fruta da época

5ª-feira
Dia 30

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa
*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafre • Massa
LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 1

SOPA	• Creme de legumes
PRATO	• Corvina no forno com batatinhas e brócolos
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Arroz doce / Fruta da época

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,8	1,05	2,5	50,2
3,7	5,4	9,2	100
12,2	1,4	4,4	80,2
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

9,8	0,8	1,3	50,6
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

7,3	0,7	1,9	42,8
0,2	5,7	16,9	120,6
17,5	2,8	1,7	103,6
19,8	3,5	6,0	136,5
17,5	2,8	1,7	103,6
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8

11	1,1	3,1	65,8
1,0	3,3	11,4	79,6
23,7	6,2	4,0	169,3
11,4	2,6	6,5	96,3
23,7	6,2	4,0	169,3
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,6	0,9	2,3	50,3
6,0	1,9	8,0	73,0
8,4	2,1	3,9	69,2
2,7	2,3	0,8	34,4
40,6	3,3	3,9	207,9

*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