

EMENTA SEMANAL – ABRIL 2019

Semana de 1 a 5

2ª-feira
Dia 1

SOPA	• Sopa de feijão-verde
PRATO	• Arroz de atum no forno
*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 2

SOPA	• Creme de legumes
PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e rúcula
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 3

SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)
PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Batatas salteadas com ervas aromáticas
*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Batatas salteadas com ervas aromáticas
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 4

SOPA	• Creme de espinafres
PRATO	• Medalhões de porco com legumes • Arroz
*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, beterraba e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 5

SOPA	• Sopa de feijão com hortalíça
PRATO	• Bacalhau à Gomes de Sá
*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)
LEGUMES / SALADA	• Couves e cenoura salteadas
SOBREMESA	• Pão-de-ló / Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,9	0,9	2,2	51,3
10,8	6,0	8,8	133,8
0,9	2,3	7,3	78,6
26,7	4,3	2,4	158,5
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,31	0,73	53,8

8,6	0,9	2,3	50,3
0,1	6,3	24,8	158,7
11,5	2,9	2,1	80,8
8,5	1,6	3,4	61,9
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,31	0,73	53,8

14,0	1,8	6,9	99,1
1,6	2,5	7,6	58,7
18,3	4,8	2,4	127,8
11,4	2,6	6,5	96,3
18,3	4,8	2,4	127,8
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,31	0,73	53,8

6,4	0,9	2,0	41,4
2,0	5,5	11,0	101,5
26,7	4,3	2,4	158,5
8,1	1,5	4,0	62,0
26,7	4,3	2,4	158,5
4,7	1,3	0,8	34
12,3	0,31	0,73	53,8

10,2	0,9	3,4	61,9
7,8	3,5	10,9	107,3
7,9	4,5	5,5	94,4
1,5	2,1	0,6	27,4
63,8	8,0	9,6	367,0

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – ABRIL 2019

Semana de 8 a 12

2ª-feira
Dia 8

SOPA	• Sopa de legumes à juliana
PRATO	• Carne estufada à camponesa • Massa com ervilhas
*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Massa com ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 9

SOPA	• Sopa de grão com espinafres
PRATO	• Arroz de peixe
*VEGETARIANO	• Risoto de cogumelos e alho-francês
LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 10

SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	• Bifes de peru com cogumelos • Couscous com tomate e pimento
*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Couscous com tomate e pimento
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 11

SOPA	• Creme de ervilhas
PRATO	• Salmão no forno • Batata cozida
*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve branca
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 12

SOPA	• Canja de galinha com repolho e cenoura/ *Creme de legumes II
PRATO	• Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas • Arroz
*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,7	0,8	2,5	54,7
2,1	7,1	10,4	113,8
19,5	4,8	4,3	140,5
2,8	2,2	2,0	39,0
19,5	4,8	4,3	140,5
3,5	0	1	18
12,3	0,31	0,73	53,8
8,2	1,2	3,0	55,7
11,6	2,5	8,1	101,9
11,7	2,7	2,0	80,5
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,31	0,73	53,8
9,8	0,8	1,3	50,6
1,0	3,3	11,4	79,6
14,7	3,6	2,8	103,2
26,1	8,7	18,3	259,3
14,7	3,6	2,8	103,2
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,31	0,73	53,8
7,7	0,7	2,2	45,8
0,8	28,3	18,1	330,1
19,2	0	2,5	89
10,9	1,9	4,3	78,9
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,31	0,73	53,8
8,1	1,0	7,5	69,5
1,1	6,6	5,4	85,3
26,7	4,3	2,4	158,5
6,8	4,3	5,6	88,8
26,7	4,3	2,4	158,5
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,31	0,73	53,8

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – ABRIL 2019

Semana de 15 a 19

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
----	-----	-----	------

2ª-feira Dia 15	SOPA	• Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de Tomate
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, couve branca e cenoura
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,7	1,0	3,5	57,2
12,3	13,4	13,8	226
17,5	2,8	1,7	103,6
3,6	10,7	9,5	148,3
17,5	2,8	1,7	103,6
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,31	0,73	53,8

3ª-feira Dia 16	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura
	PRATO	• Carne de porco guisada com massa e grão
	*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e beterraba
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,5	0,9	1,8	48,2
8,5	4,0	8,2	103,8
14,8	2,7	5,4	105,9
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,31	0,73	53,8

4ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado
	PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida
	*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

10,3	0,9	2,9	60,0
6,1	2,1	6,9	71,9
14,8	2,1	5,3	100,8
3,5	0	1	18
12,3	0,31	0,73	53,8

5ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas
	PRATO	• Arroz de frango com cenoura
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
	LEGUMES / SALADA	• Alface e couve roxa
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)

9,8	0,5	2,5	52,0
10,0	2,3	9,5	99,3
9,5	1,5	3,0	63,4
3,9	0	2	23
17	0	0	68

6ª-feira Dia 19	SOPA	
	PRATO	
	*VEGETARIANO	
	LEGUMES / SALADA	
	SOBREMESA	

*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 – ABRIL2019

Semana de 22 a 26

Informação Nutricional / 100g

	HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 22				
SOPA				
PRATO				
*VEGETARIANO				
LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA				
3ª-feira Dia 23				
SOPA • Creme de cenoura e beterraba	9,4	0,8	2,3	52,6
PRATO • Almôndegas • Massa tricolor	3,7	11,0	9,8	152,4
*VEGETARIANO • Almôndegas de legumes • Massa com molho de tomate	23,7	6,2	4,0	169,3
LEGUMES / SALADA • Feijão-verde, cenoura e milho	11,5	2,5	4,1	84,6
SOBREMESA • Fruta da época (3 variedades)	11,5	2,9	2,1	80,8
	10,6	2,9	2,0	76,9
	12,3	0,31	0,73	53,8
4ª-feira Dia 24				
SOPA • Sopa de chuchu e cenoura	8,5	0,9	1,8	48,2
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	0,8	0,2	1,8	12
SOBREMESA • Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)	13,4	0,4	0,2	56,7
5ª-feira Dia 25				
SOPA				
PRATO FERIADO				
*VEGETARIANO				
LEGUMES / SALADA				
SOBREMESA				
6ª-feira Dia 26				
SOPA • Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	8,9	0,9	2,3	52,2
PRATO • Perna de frango no forno • Massa com açafrão e cogumelos	0,2	6,4	21,2	142,2
*VEGETARIANO • Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	13,9	3,7	3,2	103,7
LEGUMES / SALADA • Alface, tomate e pepino	15,1	2,2	5,9	105,6
SOBREMESA • Fruta da época (3 variedades)	1,1	1,1	0,6	16,5
	12,3	0,31	0,73	53,8

*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 – ABRIL 2019

Semana de 29 de abril a 3 maio

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 29

SOPA	• Creme de legumes com alface
PRATO	• Jardineira de vitela
*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
6,55	0,7	1,8	39,5
7,1	7,0	19,3	168,9
6,3	2,3	4,5	64,1
0,8	0,2	1,8	12
13,4	0,4	0,2	56,7

3ª-feira
Dia 30

SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco
PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Arroz
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Legumes assados (beringela, courgette, couve roxa e pimentos)
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,7	1,0	2,9	50,4
0,2	5,7	16,9	120,6
26,7	4,3	2,4	158,5
8,4	2,1	3,9	69,2
2,4	2,7	1,3	38,9
12,3	0,31	0,73	53,8

4ª-feira
Dia 1

SOPA	
PRATO	FERIADO
*VEGETARIANO	
LEGUMES / SALADA	
SOBREMESA	

5ª-feira
Dia 2

SOPA	• Creme de nabo e cenoura
PRATO	• Bifinhos de peru panados • Arroz de feijão
*VEGETARIANO	• Courgette panada no forno • Arroz de feijão
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve branca e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,8	0,8	1,45	43,6
14,1	5,0	16,6	170,2
19,1	3,8	2,5	122,0
23,4	4,3	4,8	149,2
19,1	3,8	2,5	122,0
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,31	0,73	53,8

6ª-feira
Dia 3

SOPA	• Sopa de couve penca
PRATO	• Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)
*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,7	0,85	2,5	51,7
14,5	9,5	8,1	178,4
11,8	2,6	3,8	86,0
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,31	0,73	53,8

*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