

EMENTA SEMANAL – MAIO 2019

Semana Gastronómica

2ª-feira Dia 6	SOPA	• Creme de curgete
	PRATO	• Bacalhau à Gomes de Sá 
	*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de couve lombarda
	PRATO	• <i>Cassoulet</i> (feijão branco, chouriço, frango)  • Arroz
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira Dia 8	SOPA	• Creme de couve-flor
	PRATO	• Peixe e batatas fritas  • (Arroz)
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz e batatas fritas
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira Dia 9	SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve
	PRATO	• <i>Paella</i> / Arroz à Valenciana 
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho-francês, ervilhas e tomate
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
	PRATO	• Esparguete à bolonhesa 
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de soja
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
	SOBREMESA	• Gelado / Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
7,3	0,7	1,9	42,8
7,8	3,5	10,9	107,3
7,9	4,5	5,5	94,4
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
8,5	0,9	2,3	49,8
6,2	10,5	12,8	171,1
26,7	4,3	2,4	158,5
10,0	1,9	4,3	74,6
26,7	4,3	2,4	158,5
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8
6,6	0,7	2,6	42,9
2,6	8,8	20,3	171
27,6	10,8	3,7	225
26,7	4,3	2,4	158,5
19,8	3,5	6,0	136,5
27,6	10,8	3,7	225
26,7	4,3	2,4	158,5
3,5	0,3	0,8	19,0
12,3	0,3	0,7	53,8
9,0	0,8	3,0	54,3
7,3	2,4	8,3	84,8
9,5	1,5	3,0	63,4
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,9	0,9	2,3	51,4
8,4	6,3	7,8	122,3
13,8	19,1	18,9	302,8
2,9	1,2	1,2	26,5
25	8,3	2,7	189

*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 – MAIO 2019

Semana de 13 a 17

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 13

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

HC	LIP	PTN	Kcal
8,45	0,85	2,3	49,9
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

3ª-feira
Dia 14

SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)
PRATO	• Arroz de pato
*VEGETARIANO	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,6	0,9	2,5	47,0
9,9	3,6	9,5	110,6
10,8	2,9	3,3	83,1
9,4	0,8	2,3	54,2
12,3	0,3	0,7	53,8

4ª-feira
Dia 15

SOPA	• Sopa de brócolos
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Massa à primavera
*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Massa à primavera
LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6,7	0,85	2,25	43,4
13,9	5,3	15,6	165,9
20,3	3,0	3,4	126,3
19,8	3,5	6,0	136,5
20,3	3,0	3,4	126,3
3,5	0,3	0,8	19,0
12,3	0,3	0,7	53,8

5ª-feira
Dia 16

SOPA	• Creme de abóbora
PRATO	• Bifinhos de vaca • Arroz • Feijão preto
*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão preto, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Couves salteadas, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,7	0,9	1,65	48,4
0,2	9,1	19,9	162
26,7	4,3	2,4	158,5
15,1	4,7	6,1	128,8
8,1	1,5	4,0	62,0
26,7	4,3	2,4	158,5
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8

6ª-feira
Dia 17

SOPA	• Sopa de grão-de-bico
PRATO	• Pescada à Gomes de Sá
*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve-roxa
SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)

8,7	0,8	1,85	49,8
7,5	3,8	9,8	104,1
7,9	4,5	5,5	94,4
2,9	1,2	1,2	26,5
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

EMENTA SEMANAL – MAIO 2019

Semana de 20 a 24

Informação Nutricional / 100g

			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 20	SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	8,6	1,0	4,0	58,6
	PRATO	• Omelete de queijo • Arroz de legumes	0,3	14,7	14,7	191,6
	*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Arroz de legumes	12,2	2,2	2,0	77,4
	LEGUMES / SALADA	• Alface	11,8	5,75	8	129,5
	LEGUMES / SALADA	• Alface	12,2	2,2	2,0	77,4
3ª-feira Dia 21	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	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	10,6	1,2	4,3	69,8
	PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos	7,1	2,6	11,1	96,7
	*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	10,9	1,9	4,3	78,9
4ª-feira Dia 22	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura	1,4	1,0	1,5	20,4
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
	SOPA	• Sopa de grão com legumes	11	1,1	3,1	65,8
	PRATO	• Pá de porco assada	1,8	12,6	21,5	208,6
	*VEGETARIANO	• Arroz • Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
5ª-feira Dia 23	LEGUMES / SALADA	• Alface, beterraba e milho	2,8	2,2	2,0	39,0
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	26,7	4,3	2,4	158,5
	SOPA	• Creme de legumes com alho-francês	9,4	0,8	2,3	54,2
	PRATO	• Salmão grelhado com molho de limão	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	• Puré de batata • Empadão de lentilhas	7,4	0,75	1,8	42,9
6ª-feira Dia 24	LEGUMES / SALADA	• Ervilhas, cenoura e feijão-verde estufados	0,2	23,3	14,3	269,3
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,1	3,3	2,8	90,4
	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	18,7	3,6	5,0	131,8
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Esparguete com espinafres e cogumelos salteados	4,4	2,8	2,0	49,5
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa	12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 24	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba	9,8	0,8	1,3	50,6
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	1,4	3,8	12,9	91,5
	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	11,1	3,4	3,8	91,7
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Esparguete com espinafres e cogumelos salteados	8,2	3,5	4,6	82,8
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa	23,7	6,2	4,0	169,3
6ª-feira Dia 24	LEGUMES / SALADA	• Cenoura e beterraba	3,5	0	1	18
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	9,8	0,8	1,3	50,6
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Esparguete com espinafres e cogumelos salteados	1,4	3,8	12,9	91,5
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa	11,1	3,4	3,8	91,7

*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 – MAIO 2019

Semana de 22 a 26

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 27

SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres
PRATO	• Arroz de lulas
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
8,2	1,2	3,0	55,7
10,4	2,0	7,5	91,1
12,4	1,8	3,9	82,1
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

3ª-feira
Dia 28

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)
*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,0	0,9	2,3	44,7
8,4	5,1	8,1	112,2
11,8	1,5	4,5	79,3
12,3	0,3	0,7	53,8

4ª-feira
Dia 29

SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)
PRATO	• Peixe cozido
*VEGETARIANO	• Curgete panada no forno
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6,8	1,0	2,8	45,8
0,8	5,8	19,6	134,8
23,5	3,2	4,5	143,1
23,4	4,3	4,8	149,2
23,5	3,2	4,5	143,1
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

5ª-feira
Dia 30

SOPA	• Creme de couve branca e espinafres
PRATO	• Frango no forno com limão
*VEGETARIANO	• Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,8	1,05	2,5	50,2
0,7	4,8	18,8	122,3
17,5	2,8	1,7	103,6
11,5	2,9	2,1	80,8
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8

6ª-feira
Dia 31

SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças
PRATO	• Bacalhau à Brás
*VEGETARIANO	• Tofu com cogumelos à Brás
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Gelado / Fruta da época (3 variedades)

9,6	1,0	3,4	60,6
7,4	5,4	10,2	120,1
5,9	3,1	4,2	68,6
2,7	2,3	0,8	34,4
25	8,3	2,7	189

*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