



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – MARÇO 2019

Semana de 4 a 8

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 4

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Rojões com cenoura • Batatas coradas
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
8,5	0,9	2,3	49,8
1,6	8,5	12,8	134,2
14	3,4	2	96
8,4	2,1	3,9	69,2
9,4	0,8	2,3	54,2
12,3	0,31	0,73	53,8

3ª-feira
Dia 5

SOPA	
PRATO	
*VEGETARIANO	
LEGUMES / SALADA	
SOBREMESA	

4ª-feira
Dia 6

SOPA	• Sopa de brócolos
PRATO	• Tortilha de atum e tomate
*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6,7	0,85	2,25	43,4
8,4	5,5	7,1	111,6
19,8	3,5	6,0	136,5
26,7	4,3	2,4	158,5
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,31	0,73	53,8

5ª-feira
Dia 7

SOPA	• Creme de couve-flor
PRATO	• Frango estufado com cogumelos • Esparguete
*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Esparguete
LEGUMES / SALADA	• Couve-flor, brócolos e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6,6	0,7	2,6	42,9
0,9	3,1	12,0	80,0
23,7	6,2	4,0	169,3
11,0	3,6	6,0	101,5
23,7	6,2	4,0	169,3
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,31	0,73	53,8

6ª-feira
Dia 8

SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve
PRATO	• Peixe cozido • Arroz solto de legumes
*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes
LEGUMES / SALADA	• Alface e beterraba
SOBREMESA	• Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)

9,0	0,8	3,0	54,3
0,8	5,8	19,6	134,8
12,4	2,3	2,0	79,1
8,7	3,7	4,8	87,9
2,1	1,1	1,3	23,8
13,4	0,4	0,2	56,7

*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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – MARÇO 2019

Semana de 11 a 15

2ª-feira
Dia 11

SOPA	• Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
PRATO	• Pataniscas de cenoura • Arroz de feijão
*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Arroz de feijão
LEGUMES / SALADA	• Alface, rúcula e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
10,2	0,9	3,4	61,9
13,1	9,2	8,7	167,5
26,7	5,3	3,5	170,8
26,1	8,7	18,3	259,3
26,7	5,3	3,5	170,8
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,31	0,73	53,8

3ª-feira
Dia 12

SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)
PRATO	• Pescada cozida com legumes (batata, cenoura e feijão verde)
*VEGETARIANO	• Salada quente de batata e lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,6	1,0	4,0	58,6
6,9	2,0	7,9	78,0
14,8	2,1	5,3	100,8
0,8	0,2	1,8	12,0
12,3	0,31	0,73	53,8

4ª-feira
Dia 13

SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)
PRATO	• Esparguete à bolonhesa
*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas • Esparguete
LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,6	0,9	2,5	47,0
8,4	6,3	7,8	122,3
3,6	10,7	9,5	148,3
23,7	6,2	4,0	169,3
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,31	0,73	53,8

5ª-feira
Dia 14

SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO	• Posta de tintureira assada no forno • Arroz de tomate
*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve branca
SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)

8,9	0,9	2,3	52,2
1,2	4,7	15,8	109,7
17,5	2,8	1,7	103,6
9,5	1,5	3,0	63,4
2,4	1,3	1,7	27,5
13,4	0,4	0,2	56,7

6ª-feira
Dia 15

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

8,7	0,85	2,5	51,7
5,6	1,6	7,8	68,2
6,3	2,3	4,5	64,1
3,9	0	2	23
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 – MARÇO 2019

Semana de 18 a 22

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 18

SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)
PRATO	• Massada de atum com ervilhas e cogumelos
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
10,6	1,2	4,3	69,8
7,8	5,4	8,9	116,1
8,2	1,6	3,4	60,9
2,9	1,4	1,3	28,8
12,3	0,31	0,73	53,8

3ª-feira
Dia 19

SOPA	• Creme de abóbora
PRATO	• Perna de frango no forno com orégãos • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Grão salteado com alho-francês • Arroz de cenoura
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,7	0,9	1,65	48,4
0,2	6,4	21,2	142,2
18,3	2,8	1,7	106,9
10,4	2,9	5,0	88,7
18,3	2,8	1,7	106,9
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,31	0,73	53,8

4ª-feira
Dia 20

SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO	• Pescada à saloia com batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)
*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres) • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,9	0,9	2,3	52,2
6,5	1,8	6,9	70,0
2,5	5,6	7,0	87,7
19,2	0	2,5	89
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,31	0,73	53,8

5ª-feira
Dia 21

SOPA	• Creme de legumes com alho-francês
PRATO	• Rancho (grão-de-bico, carne de vaca, carne de porco, batata, cenoura, abóbora e couve)
*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Incorporados no prato
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,4	0,75	1,8	42,9
7,4	4,4	6,4	94,7
14,8	2,7	5,4	105,9
12,3	0,31	0,73	53,8

6ª-feira
Dia 22

SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres
PRATO	• Filetes em tomatada • Arroz
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz e cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve branca
SOBREMESA	• Leite-creme com chocolate / Fruta da época

10,2	1,3	2,8	62,8
1,4	5,2	15,3	113,8
26,7	4,3	2,4	158,5
12,4	1,8	3,9	82,1
2,4	1,3	1,7	27,5
22,3	9,5	5,9	197,2

*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 – MARÇO 2019

Semana de 25 a 29

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 25	SOPA	7,0	0,9	2,3	44,7
	PRATO	5,3	5,5	10,0	110,8
		23,7	6,2	4,0	169,3
	*VEGETARIANO	15,1	2,2	5,9	105,6
	LEGUMES / SALADA	2,7	2,3	0,8	34,4
3ª-feira Dia 26	SOBREMESA	12,3	0,31	0,73	53,8
	SOPA	6,8	1,0	2,8	45,8
	PRATO	1,1	2,9	12,6	81,4
		12,1	3,3	2,8	90,4
	*VEGETARIANO	2,8	2,2	2,0	39,0
4ª-feira Dia 27		18,3	4,8	2,4	127,6
	LEGUMES / SALADA	10,6	2,9	2,0	76,9
	SOBREMESA	12,3	0,31	0,73	53,8
	SOPA	6,1	0,75	1,9	38,7
	PRATO	8,6*	0,9*	2,3*	50,3*
5ª-feira Dia 28		0,0	6,9	8,7	105,7
	*VEGETARIANO	19,5	4,8	4,3	140,5
	LEGUMES / SALADA	6,7	4,3	5,5	87,4
	SOBREMESA	19,5	4,8	4,3	140,5
		2,9	1,4	1,3	28,8
6ª-feira Dia 29		18,4	0,5	0,3	76,5
	SOPA	7,8	1,05	2,5	50,2
	PRATO	0,2	23,3	14,3	269,3
		24,7	5,1	2	154,3
	*VEGETARIANO	10,2	2,2	4,9	81,3
		19,0	3,9	1,5	118,7
	LEGUMES / SALADA	2,9	1,2	1,2	26,5
	SOBREMESA	12,3	0,31	0,73	53,8
	SOPA	11	1,1	3,1	65,8
	PRATO	1,4	3,8	12,9	91,5
		26,7	4,3	2,4	158,5
	*VEGETARIANO	12,3	2,3	5,4	93,3
	LEGUMES / SALADA	26,7	4,3	2,4	158,5
	SOBREMESA	2,1	1	0,9	20,8
		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