



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 1 a 5

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	• FERIADO				
	LEGUMES / SALADA				
3ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
4ª-feira Dia 3	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 4	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
6ª-feira Dia 5	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:
nutricionista@cm-viana-castelo.pt

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 8 a 12

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 8	SOPA	• Sopa de legumes à juliana			
	PRATO	• Esparguete à bolonhesa			
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão verde, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
3ª-feira Dia 9	SOPA	• Creme de ervilhas			
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Mix de batatas assadas com alecrim (batata, batata-doce)			
	*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Mix de batatas assadas com alecrim			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
4ª-feira Dia 10	SOPA	• Sopa de abóbora com massinhas			
	PRATO	• Omelete de queijo • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Ervilhas, cenoura e feijão verde estufados			
	SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época			
5ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça			
	PRATO	• Salmão grelhado • Massa com espinafres e cogumelos salteados			
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época			
6ª-feira Dia 12	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO	• Frango no forno com limão • Arroz de legumes			
	*VEGETARIANO	• Hambúrguer de quinoa e cenoura • Arroz de legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época			

*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:
nutricionista@cm-viana-castelo.pt

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 15 a 19

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira Dia 15	SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas	8,1	0,9	3,1	52,4
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate	12,3	13,4	13,8	226
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz de tomate	17,5	2,8	1,7	103,6
	LEGUMES / SALADA	• Alface cenoura e couve roxa	19,8	3,5	6,0	136,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	17,5	2,8	1,7	103,6
3ª-feira Dia 16	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	2,9	1,2	1,2	26,5
	PRATO	• Frango estufado com cogumelos • Massa	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos	8,9	0,9	2,3	52,2
	LEGUMES / SALADA	• Feijão-verde, cenoura e milho	0,9	3,1	12,0	80,0
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	23,7	6,2	4,0	169,3
4ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	15,1	2,2	5,9	105,6
	PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos	5,0	0,5	1,6	32,0
	*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	12,3	0,3	0,7	53,8
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura	8,6	1,0	4,0	58,6
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	7,1	2,6	11,1	96,7
5ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de legumes com alho francês	10,9	1,9	4,3	78,9
	PRATO	• Feijoada à portuguesa (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve) • Arroz	3,9	0,1	0,7	19
	*VEGETARIANO	• Feijoada de cogumelos (feijão vermelho, cogumelos, couve, cenoura) • Arroz	12,3	0,3	0,7	53,8
	LEGUMES / SALADA	• Alface	7,4	0,75	1,8	42,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	6,4	8,3	9,9	139,5
6ª-feira Dia 19	SOPA	• Creme de legumes com alho francês	26,7	4,3	2,4	158,5
	PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Batata cozida	8,1	1,5	4,0	62,0
	*VEGETARIANO	• Salada de feijão-frade	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve de Bruxelas	0,8	0,2	1,8	12
	SOBREMESA	• Salada de frutas / Fruta da época	12,3	0,3	0,7	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:
nutricionista@cm-viana-castelo.pt

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 22 a 26

2ª-feira
Dia 22

SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas
PRATO	• Carne estufada à camponesa • Arroz
*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 23

SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 24

SOPA	• Creme de couve-flor
PRATO	• Meia desfeita de frango (frango, grão-de-bico, ovo) • Arroz
*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época

5ª-feira
Dia 25

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Pescada cozida com legumes (batata, cenoura e feijão-verde)
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Couves, cenoura e espinafres
SOBREMESA	• Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 26

SOPA	• Canja de galinha com repolho e cenoura / creme de legumes
PRATO	• Massa à carbonara
*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e beterraba
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,8	0,5	2,5	52,0
2,1	7,1	10,4	113,8
26,7	4,3	2,4	158,5
11,4	2,6	6,5	96,3
26,7	4,3	2,4	158,5
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,3	0,7	53,8
7,7	1,0	2,9	50,4
13,9	5,3	15,6	165,9
16,4	4,1	2,9	115,4
8,5	1,6	3,4	61,9
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
6,6	0,7	2,6	42,9
7,8	7,4	19,8	177,8
26,7	4,3	2,4	158,5
11,0	3,6	6,0	101,5
26,7	4,3	2,4	158,5
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
11	1,1	3,1	65,8
6,9	2,0	7,9	78,0
8,4	2,1	3,9	69,2
2,9	1,4	1,3	28,8
12,3	0,3	0,7	53,8
8,1	1,0	7,5	69,5
8,6	0,9	2,3	50,3
8,4	7,7	8,6	138,8
14,8	2,7	5,4	105,9
2,18	0,4	2	20,2
12,3	0,3	0,7	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:
nutricionista@cm-viana-castelo.pt

EMENTA SEMANAL – NOVEMBRO

Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 29	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres			
	PRATO	• Arroz de atum no forno			
	*VEGETARIANO	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
3ª-feira Dia 30	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca			
	PRATO	• Jardineira de aves (peru, batata, ervilhas e cenoura)			
	*VEGETARIANO	• Jardineira de tofu			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
4ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO	• FERIADO			
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
5ª-feira Dia 2	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce			
	PRATO	• Iscas de carne com cebolada e cogumelos • Massa			
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado			
	LEGUMES / SALADA	• Couve roxa, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
6ª-feira Dia 3	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Medalhões de pescada estufados com molho de camarões • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve branca e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			

*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:
nutricionista@cm-viana-castelo.pt