



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO 2019

Semana de 2 a 6

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 3	SOPA	8,9	0,9	2,2	51,3
	PRATO	10,0	2,3	9,5	99,3
	*VEGETARIANO	9,5	1,5	3,0	63,4
	LEGUMES / SALADA	1,1	1,1	0,6	16,5
	SOBREMESA	12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 4	SOPA	7,3	0,7	1,9	42,8
	PRATO	7,1	2,6	11,1	96,7
	*VEGETARIANO	7,9	4,5	5,5	94,4
	LEGUMES / SALADA	1,4	1,0	1,5	20,4
	SOBREMESA	12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 5	SOPA	10,2	0,9	2,4	57,9
	PRATO	9,7	8,2	9,9	152,9
	*VEGETARIANO	14,8	2,7	5,4	105,9
	LEGUMES / SALADA	2,9	1,2	1,2	26,5
	SOBREMESA	12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 6	SOPA	9,0	0,8	3,0	54,3
	PRATO	1,6	2,5	7,6	58,7
	*VEGETARIANO	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	10,0	1,9	4,3	74,6
	SOBREMESA	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	3,3	1,7	2,5	38
	SOBREMESA	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:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO 2019

Semana de 9 a 13

2ª-feira
Dia 9

SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)
PRATO	• Tortilha de atum e tomate
*VEGETARIANO	• Grão salteado com alho francês • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 10

SOPA	• Creme de cenoura e couve branca
PRATO	• Bifes de frango grelhados • Arroz de feijão
*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 11

SOPA	• Sopa de feijão com hortalíça
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Arroz de legumes
*VEGETARIANO	• Curgete panada no forno • Arroz de legumes
LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 12

SOPA	• Sopa de couve lombarda
PRATO	• Esparguete à bolonhesa
*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 13

SOPA	• Creme de legumes com alho-francês
PRATO	• Bacalhau à Brás
*VEGETARIANO	• Tofu com cogumelos à Brás
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
14,0	1,8	6,9	99,1
8,4	5,5	7,1	111,6
10,4	2,9	5,0	88,7
19,2	0	2,5	89
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,45	0,85	2,3	49,9
0,3	6,1	21,8	145,8
19,1	3,8	2,5	122,0
12,2	1,4	4,4	80,2
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	0,9	3,4	61,9
13,9	5,3	15,6	165,9
12,2	2,2	2,0	77,4
23,4	4,3	4,8	149,2
12,2	2,2	2,0	77,4
1,4	1,0	1,5	20,4
12,3	0,3	0,7	53,8
8,5	0,9	2,3	49,8
8,4	6,3	7,8	122,3
23,7	6,2	4,0	169,3
43,9	6,3	16,7	304,0
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8
7,4	0,75	1,8	42,9
7,4	5,4	10,2	120,1
5,9	3,1	4,2	68,6
1,1	1,1	0,6	16,5
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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO 2019

Semana de 16 a 20

Informação Nutricional / 100g

			Informação Nutricional / 100g			
			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 16	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	9,8	0,8	1,3	50,6
	PRATO	• Jardineira de vitela	7,1	7,0	19,3	168,9
	*VEGETARIANO	• Salada russa (sem ovo)	8,5	1,6	3,2	62,1
	LEGUMES / SALADA	• Alface	0,8	0,2	1,8	12
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	8,9	0,9	2,3	51,4
	PRATO	• Salmão grelhado com molho de limão • Lacinhos à primavera (cenoura, milho, feijão-verde)	0,2	23,3	14,3	269,3
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco	20,3	3,0	3,4	126,3
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	11,8	2,6	3,8	86,0
	SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	1,4	1,0	1,5	20,4
4ª-feira Dia 18	SOPA	• Sopa de grão-de-bico	18,4	0,5	0,3	76,5
	PRATO	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de cenoura	8,7	0,8	1,85	49,8
	*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres) • Arroz de cenoura	0,0	6,9	8,7	105,7
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	18,3	2,8	1,7	106,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2,5	5,6	7,0	87,7
5ª-feira Dia 19	SOPA	• Creme de legumes II	18,3	2,8	1,7	106,9
	PRATO	• Filetes gratinados com broa • Puré de batata	1,4	1,0	1,5	20,4
	*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Puré de batata (vegan)	12,3	0,3	0,7	53,8
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e feijão-verde	10,7	1,0	2,9	62,8
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	11,4	4,9	15,2	151,6
6ª-feira Dia 20	SOPA	• Sopa de brócolos	12,1	3,3	2,8	90,4
	PRATO	• Arroz de pato	10,2	2,2	4,9	81,3
	*VEGETARIANO	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	12,1	3,3	2,8	90,4
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e milho	3,3	1,7	2,5	38
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	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:

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JULHO 2019

Semana de 23 a 27

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal	
2ª-feira Dia 23	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres	7,8	1,05	2,5	50,2
	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	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças	9,6	1,0	3,4	60,6
	PRATO	• Pá de porco assada • Arroz	1,8	12,6	21,5	208,6
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Arroz	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	• Ervilhas, cenoura e feijão-verde estufados	8,2	3,5	4,6	82,8
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	• Ervilhas, cenoura e feijão-verde estufados	2,7	2,3	0,8	34,4
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 25	SOPA	• Creme de legumes	8,6	0,9	2,3	50,3
	PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida	6,1	2,1	6,9	71,9
	*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Batata cozida	11,0	3,6	6,0	101,5
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura	19,2	0	2,5	89
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	2,7	2,3	0,8	34,4
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 26	SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	10,6	1,2	4,3	69,8
	PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa	1,0	3,3	11,4	79,6
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	23,7	6,2	4,0	169,3
	LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e tomate	8,2	1,6	3,4	60,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	1,4	1,0	1,5	20,4
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 27	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas	9,8	0,5	2,5	52,0
	PRATO	• Arroz de maruca	16,0	2,7	12,9	141,4
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes	8,7	3,7	4,8	87,9
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor	2,4	1,3	1,7	27,5
	SOBREMESA	• Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)	19,9	7,0	6,0	165,4

*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 2019

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro

Informação Nutricional / 100g

2ª-feira
Dia 30

SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)
PRATO	• Empadão de carne
*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

HC	LIP	PTN	Kcal
6,8	1,0	2,8	45,8
6,2	6,8	8,8	122,1
6,2	6,8	8,8	122,1
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8

3ª-feira
Dia 1

SOPA	• Sopa de grão com legumes
PRATO	• Filetes (fritos) • Arroz de tomate
*VEGETARIANO	• Panadinhos de seitan • Arroz de tomate
LEGUMES / SALADA	• Couve salteada e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

11	1,1	3,1	65,8
8,5	6,0	17,2	156,4
17,5	2,8	1,7	103,6
26,1	8,7	18,3	259,3
17,5	2,8	1,7	103,6
1,5	2,1	0,6	27,4
12,3	0,3	0,7	53,8

4ª-feira
Dia 2

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Frango estufado • Massa
*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Massa
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve-roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

7,0	0,9	2,3	44,7
2,0	3,9	15,3	103,8
23,7	6,2	4,0	169,3
11,4	2,6	6,5	96,3
23,7	6,2	4,0	169,3
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

5ª-feira
Dia 3

SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
PRATO	• Medalhões de pescada no forno • Batata cozida e grão-de-bico
*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos
LEGUMES / SALADA	• Cenoura, brócolos e feijão-verde
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,9	0,9	2,3	52,2
1,4	3,8	11,2	85,1
26,6	1,2	6,3	145,1
10,9	1,9	4,3	78,9
2,4	1,3	1,7	27,5
12,3	0,3	0,7	53,8

6ª-feira
Dia 4

SOPA	• Canja de galinha com repolho e cenoura/*creme de legumes
PRATO	• Omelete de queijo e orégãos • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Risoto de cogumelos e alho-francês
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

8,1	1,0	7,5	69,5
0,3	14,7	14,7	191,6
18,3	2,8	1,7	106,9
11,7	2,7	2,0	80,5
1,1	1,1	0,6	16,5
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:

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