



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 16 a 20 de dezembro



ANO LETIVO 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
			50,4	1,0	7,7	2,9	
	Prato	Bacalhau à Brás	131,2	7,2	8,7	7,4	
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	70,9	3,2	5,4	4,4	
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	17,2	0,0	3,2	1,0	
	Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35	
	Prato	Perna de peru no forno	172,6	11,3	0,8	16,5	
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7	
	*Vegetariano	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	88,1	2,3	10,9	4,4	
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7	
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e milho	40,3	0,6	6,3	1,8	
	Sobremesa	Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)	124,6	4,8	15,5	4,6	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de lentilhas e nabijas	60,6	1,0	9,6	3,4	
	Prato	Massada de atum, ervilhas e cogumelos	145,6	6,6	9,5	10,8	
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0	
	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0	
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3	
	Prato	Febras de porco grelhadas	105,4	5,7	0,2	12,7	
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
			Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	*Vegetariano	Curgete panada	175,4	5,1	27,4	4,1	
		Arroz e feijão preto					
	Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	116,0	4,8	10,3	6,0	
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5	
	Prato	Massada de atum, ervilhas e cogumelos	145,6	6,6	9,5	10,8	
	*Vegetariano	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	79,8	1,8	9,6	4,0	
	Legumes/Salada	Cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0	
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

É servido pão de mistura e água à refeição.

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Divisão de Educação - Passeio das Mordomas da Romaria . 4904-877 Viana do Castelo . tlf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt