



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 17 a 21 de fevereiro



ANO LETIVO 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3	
	Prato	Gratinado de arroz com legumes e ovo	111,5	4,9	10,0	6,3	
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0	
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1	
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 18	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1	
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9	
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8	
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	95,3	5,5	3,0	7,7	
		Puré de batata (vegetariano)	134,0	5,4	18,2	2,4	
	Legumes/Salada	Cenoura, brócolos e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5	
Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7		
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
QUARTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3	
	Prato	Frango estufado com cogumelos	75,2	3,3	1,0	9,6	
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4	
	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4	
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4	
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6	
Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7		
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
QUINTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,25	10,15	2,8	
	Prato	Jardineira de atum com massa	164,7	7,8	11,0	11,3	
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6	
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0	
	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época	79,9	0,5	17,5	0,2	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.		
SEXTA-FEIRA DIA 21	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8	
	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		

*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. - Lipídios, 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