



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL

### Semana de 5 a 9

2ª-feira  
Dia 5

SOPA	• Sopa de feijão-verde
PRATO	• Arroz de lulas
*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz
LEGUMES / SALADA	• Couve roxa, tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira  
Dia 6

SOPA	• Creme de curgete
PRATO	• Almôndegas com massa tricolor
*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes • Massa tricolor
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, feijão-verde e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira  
Dia 7

SOPA	• Sopa de feijão manteiga com couve
PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida
*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira  
Dia 8

SOPA	• Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)
PRATO	• Perna de frango no forno com orégãos • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres) • Arroz de cenoura
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira  
Dia 9

SOPA	• Creme de cenoura e couve branca
PRATO	• Bacalhau gratinado com grão e ovos cozidos
*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Pera cozida/Fruta da época (3 variedades)

#### Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
8,9	0,9	2,2	51,3
10,4	2,0	7,5	91,1
10,0	1,9	4,3	74,6
26,7	4,3	2,4	158,5
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
7,3	0,7	1,9	42,8
3,7	11,0	9,8	152,4
23,7	6,2	4,0	169,3
11,5	2,5	4,1	84,6
23,7	6,2	4,0	169,3
8,7	2,7	2,2	69
12,3	0,3	0,7	53,8
9,0	0,8	3,0	54,3
6,1	2,1	6,9	71,9
11,4	2,6	6,5	96,3
19,2	0	2,5	89
2,7	2,3	0,8	34,4
12,3	0,3	0,7	53,8
10,6	1,2	4,3	69,8
0,2	6,4	21,2	142,2
18,3	2,8	1,7	106,9
2,5	5,6	7,0	87,7
18,3	2,8	1,7	106,9
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8
8,45	0,85	2,3	49,9
6,5	1,8	6,9	70,0
10,2	2,2	4,9	81,3
19,2	0	2,5	89
2,9	1,2	1,2	26,5
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



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

**Nutricionista Responsável:**

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



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL

### Semana de 12 a 16

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 12	SOPA	• Sopa de couve lombarda			
	PRATO	• Costeletas/ febras grelhadas com arroz de feijão			
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, couve branca e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,5	0,9	2,3	49,8
		0,0	4,7	22,2	131,0
		8,7	3,7	4,8	87,9
		1,5	2,1	0,6	27,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 13	SOPA	• Creme de couve branca e espinafres			
	PRATO	• Macarronete com atum e delícias do mar			
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Mousse de chocolate/Fruta da época			
		7,8	1,05	2,5	50,2
		12,4	9,1	13,6	186,9
		43,9	6,3	16,7	304,0
		2,7	2,3	0,8	34,4
		31,1	13,1	9,5	278,0
4ª-feira Dia 14	SOPA	• Sopa de grão-de-bico			
	PRATO	• Frango estufado • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,8	1,85	49,8
		2,0	3,9	15,3	103,8
		26,7	4,3	2,4	158,5
		12,3	2,3	5,4	93,3
		26,7	4,3	2,4	158,5
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 15	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura			
	PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Esparguete com molho de tomate			
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Cenoura, feijão-verde e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,5	0,9	1,8	48,2
		1,6	8,5	12,8	134,2
		11,5	2,9	2,1	80,8
		8,5	1,6	3,4	61,9
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 16	SOPA	• Creme de legumes II			
	PRATO	• Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)			
	*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,7	1,0	2,9	62,8
		21,9	2,1	6,3	133,3
		18,7	3,6	5,0	131,8
		0,8	0,2	1,8	12
		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



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL

### Semana de 19 a 23

#### Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)			
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve-flor e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
3ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de cenoura e beterraba			
	PRATO	• Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, massa, cenoura, couve)			
	*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
4ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)			
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e beterraba			
	SOBREMESA	• Maçã assada/Fruta da época (3 variedades)			
5ª-feira Dia 22	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas			
	PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa			
	*VEGETARIANO	• Caril de grão e legumes • Massa			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, feijão-verde e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
6ª-feira Dia 23	SOPA	• Sopa de hortaliza à portuguesa (couve, nabo e cenoura)			
	PRATO	• Salmão grelhado • Batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve 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:**

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

Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – ABRIL

### Semana de 26 a 30

2ª-feira  
Dia 26

SOPA	• Creme de legumes
PRATO	• Medalhões de porco com legumes • Massa
*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos
LEGUMES / SALADA	• Cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira  
Dia 27

SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce
PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo)
*VEGETARIANO	• Curgete panada • Salada russa (s/ovo)
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, feijão-verde e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira  
Dia 28

SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado
PRATO	• Arroz de frango com cenoura
*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época

5ª-feira  
Dia 29

SOPA	• Sopa de lentilhas e nabiças
PRATO	• Peixe estufado • Puré de batata
*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos e legumes • Puré de batata (vegan)
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira  
Dia 30

SOPA	• Canja de galinha com repolho e cenoura
PRATO	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Massa à primavera
*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época

#### Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
10,7	1,0	2,9	62,8
2,0	5,5	11,0	101,5
23,7	6,2	4,0	169,3
14,8	2,7	5,4	105,9
3,5	0	1	18
12,3	0,3	0,7	53,8

9,8	0,8	1,3	50,6
6,1	2,1	6,9	71,9
8,4	3,2	3,5	77,3
23,4	4,3	4,8	149,2
8,5	1,6	3,2	62,1
3,3	1,7	2,5	38
12,3	0,3	0,7	53,8

10,3	0,9	2,9	60,0
10,0	2,3	9,5	99,3
2,5	5,6	7,0	87,7
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

9,6	1,0	3,4	60,6
1,8	4,1	14,0	99,6
12,1	3,3	2,8	90,4
2,8	2,2	2,0	39,0
18,3	4,8	2,4	127,6
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

8,6	1,0	4,0	58,6
0,0	6,9	8,7	105,7
20,3	3,0	3,4	126,3
11,8	2,6	3,8	86,0
2,4	1,3	1,7	27,5
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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

**Nutricionista Responsável:**  
Rayana Marcela Oliveira – 0372N  
nutricionista@cm-viana-castelo.pt