



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JULHO

Semana de 5 a 9

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 5	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Esparguete à bolonhesa			
	*VEGETARIANO	• Bolonhesa de soja			
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,9	1,6	48,4
		8,4	6,3	7,8	122,3
		5,4	7,5	7,4	118,7
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 6	SOPA	• Sopa de grão com espinafres			
	PRATO	• Peixe à lagareiro com batatas e brócolos			
	*VEGETARIANO	• Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,2	1,2	3,0	55,7
		7,1	2,6	11,1	96,7
		10,9	1,9	4,3	78,9
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de feijão-verde			
	PRATO	• Omelete de queijo e orégãos • Arroz de tomate			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,2	51,3
		0,3	14,7	14,7	191,6
		17,5	2,8	1,7	103,6
		3,6	10,7	9,5	148,3
		17,5	2,8	1,7	103,6
		3,5	0	1	18
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 8	SOPA	• Creme de legumes II			
	PRATO	• Pizza de frango, cogumelos e tomate			
	*VEGETARIANO	• Pizza de tofu, cogumelos e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)			
	SOBREMESA	• Salada de frutas / Fruta da época			
		8,6	0,9	2,3	50,3
		10,0	4,9	13,3	138,2
		11,4	4,5	5,8	106,5
		3,4	2,5	1,4	42,5
		13,1	0,4	0,9	59,6
6ª-feira Dia 9	SOPA	• Creme de cenoura e couve branca			
	PRATO	• Medalhões de pescada no forno • Lacinhos com ervilhas			
	*VEGETARIANO	• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Couve roxa, cenoura e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,45	0,85	2,3	49,9
		1,4	3,8	11,2	85,1
		19,5	4,8	4,3	140,5
		15,1	2,2	5,9	105,6
		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



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 – JULHO

Semana de 12 a 16

2ª-feira
Dia 12

SOPA	• Caldo verde
PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz de feijão
*VEGETARIANO	• Malandrinho de feijão e grelos
LEGUMES / SALADA	• Couve branca, espinafre e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 13

SOPA	• Creme de cenoura com brócolos
PRATO	• Bifinhos de porco com cogumelos • Massa
*VEGETARIANO	• Meia desfeita de cogumelos • Massa
LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 14

SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça
PRATO	• Pescada à Gomes de Sá
*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa
SOBREMESA	• Mousse de chocolate / Fruta da época

5ª-feira
Dia 15

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

6ª-feira
Dia 16

SOPA	• Creme de couve-flor com ervilhas
PRATO	• Postas de peixe assadas com molho de tomate • Puré de batata
*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Puré de batata (vegan)
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, cenoura e couve-flor
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
6,1	0,75	1,9	38,7
12,3	13,4	13,8	226
19,1	3,8	2,5	122,0
12,2	1,4	4,4	80,2
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

7,0	0,9	2,3	44,7
1,2	6,6	14,6	122,9
23,7	6,2	4,0	169,3
11,0	3,6	6,0	101,5
23,7	6,2	4,0	169,3
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

10,2	0,9	3,4	61,9
7,5	3,8	9,8	104,1
7,9	4,5	5,5	94,4
2,9	1,2	1,2	26,5
31,1	13,1	9,5	278,0

10,2	0,9	2,4	57,9
10,0	2,3	9,5	99,3
12,4	1,8	3,9	82,1
2,1	1,1	1,3	23,8
12,3	0,3	0,7	53,8

8,1	0,9	3,1	52,4
1,5	4,5	14,3	103,5
12,1	3,3	2,8	90,4
12,3	2,3	5,4	93,3
18,3	4,8	2,4	127,6
2,4	1,3	1,7	27,5
13,1	0,4	0,9	59,6

*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 – JULHO

Semana de 19 a 23

2ª-feira
Dia 19

SOPA	• Sopa de lentilhas e nabijas
PRATO	• Almôndegas com massa tricolor
*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes • Massa tricolor
LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 20

SOPA	• Sopa de legumes à juliana
PRATO	• Salmão grelhado • Arroz de legumes
*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 21

SOPA	• Creme de nabo e cenoura
PRATO	• Perna de frango no forno com orégãos • Massa com molho de tomate
*VEGETARIANO	• Massada de feijão encarnado
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e pepino
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

5ª-feira
Dia 22

SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres
PRATO	• Filetes gratinados com broa • Batata cozida
*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida
LEGUMES / SALADA	• Couve branca, espinafre e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 23

SOPA	• Sopa de brócolos
PRATO	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz de feijão-frade
*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Arroz de feijão-frade
LEGUMES / SALADA	• Cenoura, tomate e beterraba
SOBREMESA	• Gelatina / Fruta da época

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,6	1,0	3,4	60,6
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
10,6	2,9	2,0	76,9
12,3	0,3	0,7	53,8
9,7	0,8	2,5	54,7
0,2	24,1	17,8	290,2
12,2	2,2	2,0	77,4
8,7	3,7	4,8	87,9
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8
7,8	0,8	1,45	43,6
0,2	6,4	21,2	142,2
11,5	2,9	2,1	80,8
11,8	1,5	4,5	79,3
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8
10,2	1,3	2,8	62,8
11,4	4,9	15,2	151,6
19,2	0	2,5	89
10,2	2,2	4,9	81,3
19,2	0	2,5	89
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8
6,7	0,85	2,25	43,4
0,0	6,9	8,7	105,7
21,5	4,1	2,8	135,7
6,8	4,3	5,6	88,8
21,5	4,1	2,8	135,7
2,1	1,1	1,3	23,8
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

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



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – JULHO

Semana de 26 a 30

2ª-feira
Dia 26

SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas
PRATO	• Arroz de atum no forno
*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)
LEGUMES / SALADA	• Tomate, pepino e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

3ª-feira
Dia 27

SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)
PRATO	• Escalopes de peru estufados • Massa
*VEGETARIANO	• Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) • Massa
LEGUMES / SALADA	• Brócolos, feijão-verde e cenoura
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

4ª-feira
Dia 28

SOPA	• Creme de legumes com alho francês
PRATO	• Filetes (fritos) • Salada russa
*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Salada russa (sem ovo)
LEGUMES / SALADA	• Alface
SOBREMESA	• Fruta da época

5ª-feira
Dia 29

SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura
PRATO	• Pá de porco assada • Arroz de cenoura
*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e tomate
SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)

6ª-feira
Dia 30

SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco
PRATO	• Empadão com lascas de peixe
*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas
LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e milho
SOBREMESA	• Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)

Informação Nutricional / 100g

HC	LIP	PTN	Kcal
9,8	0,5	2,5	52,0
10,8	6,0	8,8	133,8
8,4	2,1	3,9	69,2
1,1	1,1	0,6	16,5
12,3	0,3	0,7	53,8

8,7	1,0	3,0	55,8
1,4	3,8	12,9	91,5
23,7	6,2	4,0	169,3
2,8	2,2	2,0	39,0
23,7	6,2	4,0	169,3
12,3	0,3	0,7	53,8

7,4	0,75	1,8	42,9
8,5	6,0	17,2	156,4
8,4	3,2	3,5	77,3
11,8	5,75	8	129,5
8,5	1,6	3,2	62,1
0,8	0,2	1,8	12
12,3	0,3	0,7	53,8

8,5	0,9	1,8	48,2
1,8	12,6	21,5	208,6
18,3	2,8	1,7	106,9
9,5	1,5	3,0	63,4
2,9	1,2	1,2	26,5
12,3	0,3	0,7	53,8

7,7	1,0	2,9	50,4
6,8	4,6	8,9	104,5
18,7	3,6	5,0	131,8
9,4	0,8	2,3	54,2
18,4	0,5	0,3	76,5

*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