



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 13 a 17 de outubro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de feijão-verde	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Omelete de queijo e oregãos	188,5	14,2	0,0	15,1
		Espiraís salpicados com cenoura e milho	83,1	2,9	10,1	3,0
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pimento	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de nabo e cenoura	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Purê de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	85,8	2,3	6,3	7,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve branca	19,0	0,1	3,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de couve lombarda	47,3	0,8	6,8	2,0
	Prato	Bife de frango panado no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Curgete panada no fono	128,8	4,7	15,1	6,1
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	96,7	2,6	7,1	11,1
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e curgete	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de grão com legumes	66,4	1,1	9,9	2,9
	Prato	Isclas de carne (vaca) com cebolada e cogumelos	88,8	4,7	0,7	10,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	118,7	7,5	5,4	7,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Couve branca, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0,0

*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