



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 20 a 24 de outubro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Tiras de pota panadas	202,0	5,9	28,0	6,7
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	Legumes/Salada	Alface, pimento e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 21	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	45,0	0,8	6,3	2,6
	Prato	Pá de porco assada	148,7	10,2	1,0	12,8
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Assado de seitan com batatas	98,8	2,7	10,1	7,8
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Posta de peixe assada com molho de tomate	96,3	4,5	1,5	12,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	70,9	3,2	5,4	4,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve e cenoura	16,3	1,1	1,1	0,5
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa de grão com espinafres	44,0	1,0	5,6	2,3
	Prato	Jardineira de peru	80,0	3,0	5,5	6,8
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	Legumes/Salada	Alface e tomate	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 24	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	103,7	2,0	14,5	5,6
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 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