



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 22 a 26 de setembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 22	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Jardineira de atum com massa	164,7	7,8	11,0	11,3
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Pá de porco assada	148,7	10,2	1,0	12,8
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e milho	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 24	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,75	1,3
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6
	Legumes/Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 25	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Massa (lacinhos) salteados com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	91,5	2,8	10,5	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	64,1	2,3	6,3	4,5
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 26	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2,0
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Couve branca, cenoura e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Ameixa 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. - 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