



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 29	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 30	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	132,8	5,4	18,0	2,4
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	Legumes/Salada	Cenoura, curgete e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 1	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Frango estufado com cogumelos	75,2	3,3	1,0	9,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Salada de salmão (massa espirais, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	166,9	10,3	8,8	8,3
		Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Alface	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Uva e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Arroz de pato	110,4	3,2	12,2	7,9
		Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	124,6	4,8	15,5	4,6

*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