



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 10 a 14 de novembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 10	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	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, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Clementina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	Prato	Bacalhau à Brás	131,2	7,2	8,7	7,4
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	70,9	3,2	5,4	4,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	19,2	0,0	3,3	1,5
	Sobremesa	Castanhas assadas / Fruta da época (3 variedades)	285	13,1	31	9,5
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	46,95	0,85	7,6	2,5
	Prato	Bifes de frango grelhados	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7
			Feijão Preto	116,0	4,8	10,3
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Peixe a lagareiro com batatas e brócolos	94,9	2,7	7,0	10,1
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	56,2	0,4	10,9	0,8
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	108,0	8,7	0,0	6,9
		Arroz de cenoura	108,0	8,7	0,0	6,9
	*Vegetariano	Tofu mexido	75,8	4,5	2,8	5,4
		Arroz de cenoura	108,0	8,7	0,0	6,9
	Legumes/Salada	Alface e tomate	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Maçã 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