



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 3 a 7 de novembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de tomate	114,6	3,1	19,3	2,0
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Arroz de tomate	114,6	3,1	19,3	2,0
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	95,3	5,5	3,0	7,7
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Creme de legumes	51	0,8	7,4	2,1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,2	3,0	1,0	12,0
		Arroz	90,4	3,3	12,1	2,8
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	85,9	1,9	10,1	4,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Dióspiro e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 6	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Escalopes de peru estufados	91,5	3,8	1,4	12,9
		Esparguete salteado com alho e ervas aromáticas	144,6	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos	101,5	3,6	11,0	6,0
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Tomate, beterraba e milho	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 7	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Arroz à valenciana (lulas, carne de porco, frango, camarão, berbigão, ervilhas e cenoura)	90,8	2,2	8,2	8,7
		Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	42,5	2,5	3,4	1,4
	Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	79,9	0,5	17,5	0,2

*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