



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 1 a 5 de dezembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Omelete de queijo e oregãos	188,5	14,2	0,0	15,1
		Espirais salpicados com cenoura e milho	140,5	4,8	19,5	4,3
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	84,6	2,5	11,5	4,1
	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.
QUARTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,55	0,95	8,6	4,0
	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	Couve, cenoura e beterraba	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 4	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Rancho (grão, carne de vaca e porco, chouriço, massa, cenoura, couve e abóbora)	101,0	4,0	8,0	7,2
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Alface e tomate	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de cenoura	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Arroz de cenoura	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e milho	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Kiwi 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. - Lipídios, 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