



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 15 a 19 de dezembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 15	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5	
	Prato	Pastéis de bacalhau	258,9	17,5	11,7	13,1	
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7	
	*Vegetariano	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9	
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7	
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	20,4	1,0	1,4	1,5	
Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	57,9	0,85	10,2	2,35	
	Prato	Perna de peru no forno	172,6	11,3	0,8	16,5	
		Batatas coradas / arroz	96,0	3,4	14,0	2,0	
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6	
		Batatas coradas / arroz	96,0	3,4	14,0	2,0	
	Legumes/Salada	Alface, tomate e milho	40,3	0,6	6,3	1,8	
Sobremesa	Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)	124,6	4,8	15,5	4,6		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9	
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	102,3	4,8	8,0	6,1	
		Purê de batata	91,0	3,5	11,6	2,8	
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	88,8	3,5	8,8	4,0	
		Purê de batata (vegetariano)	134,0	5,4	18,2	2,4	
	Legumes/Salada	Couve roxa, tomate, pepino	26,5	1,2	2,9	1,2	
Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3	
	Prato	Febras de porco grelhadas	105,4	5,7	0,2	12,7	
		Arroz e feijão preto	Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
			Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	*Vegetariano	Curgete panada	175,4	5,1	27,4	4,1	
		Arroz e feijão preto					
Legumes/Salada	Couves salteadas, tomate e cenoura	26,5	1,2	2,9	1,2		
Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7		
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4	
	Prato	Salada de salmão (massa espirais, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	166,9	10,3	8,8	8,3	
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes	95,3	5,5	3,0	7,7	
		Massa (espirais) com molho de tomate	169,3	6,2	23,7	4,0	
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	27,5	1,3	2,4	1,7	
Sobremesa	Banana 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