



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 22 a 26 de dezembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 22	Sopa	Sopa de feijão-verde	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	108,0	8,7	0,0	6,9
		Espirais salpicados com cenoura e milho	135,9	4,5	19,5	3,3
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pimento	16,5	1,1	1,1	0,6
TERÇA-FEIRA DIA 23	Sobremesa	Clementina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa	Creme de nabo e cenoura	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Bacalhau 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
QUARTA-FEIRA DIA 24	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Pão-de-ló / Fruta da época (3 variedades)	361,0	8,0	62,2	9,6
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa					
	Prato					
QUINTA-FEIRA DIA 25	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
	Sopa					
SEXTA-FEIRA DIA 26	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.

*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 - Passelo 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