



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 8 a 12 de dezembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 8	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 9	Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	Prato	Arroz de atum no forno	135,2	2,0	6,4	6,5
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Frango estufado com cogumelos	75,2	3,3	1,0	9,6
		Massa com ervilhas	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4
		Massa com ervilhas	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Rúcula, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	132,8	5,4	18,0	2,4
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	Legumes/Salada	Cenoura, espinafre e couve branca	20,2	0,4	2,2	2,0
	Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Carne estufada à camponesa	122,0	7,6	1,9	10,8
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve de Bruxelas	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	124,6	4,8	15,5	4,6

*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