



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 12 a 16 de janeiro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 12	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 couve roxa	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 13	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 14	Sopa	Crema 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 de ervilhas	135,0	4,2	20,3	2,9
	*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	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 15	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 16	Sopa	Crema de cenoura com couve branca	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Salmão grelhado	241,5	20,0	0,1	14,8
		Batatas gratinadas	126,3	3,0	20,3	3,4
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve de Bruxelas	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: cmviana@cm-viana-castelo.pt