



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 9 a 13 de fevereiro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 9	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Grão com atum, batatas e ovos cozidos	137,3	7,2	8,3	9,2
	*Vegetariano	Grão de bico, batata, cenoura, couve e brócolos	82,9	1,9	11,2	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 10	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2
	Prato	Bifinhos de peru panados	191,1	5,1	18,7	17,0
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Massada de feijão	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Alface, cenoura 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 11	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,55	0,95	8,6	4,0
	Prato	Arroz de lulas	98,6	2,1	12,5	7,1
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	Legumes/Salada	Couve, cenoura e brócolos	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 12	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Cozido à portuguesa / Rancho	101,7	4,4	5,2	9,7
	*Vegetariano	Cozido vegetariano	185,3	3,3	21,9	12,3
	Legumes/Salada	Incluídos no prato				
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	85,8	2,3	6,3	7,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e milho	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0

*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