



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 16 a 20 de março



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	Prato	Bife de frango panado no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Tomate, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
Sobremesa	Clementina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 17	Sopa	Caldo verde / Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	35,7	2,4	1,5	2,1
	Prato	Arroz de cavala no forno	133,7	5,3	11,9	9,5
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,5	1,1	1,1	0,6
Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	Prato	Jardineira de aves (peru)	80,0	3,0	5,5	6,8
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	Legumes/Salada	Alface e tomate	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	Prato	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	117,0	6,0	0,1	15,1
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafre	82,1	1,8	12,4	3,9
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Espinafre e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
Sobremesa	Maçã assada / Fruta da época (3 variedades)	79,9	0,5	17,5	0,2	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Esparguete à bolonhesa	126,0	6,4	8,7	7,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	Legumes/Salada	Feijão verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Pera 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: cmviana@cm-viana-castelo.pt