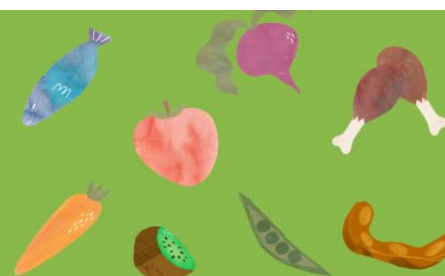




CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 9 a 13 de março



ANO LETIVO 2025/2026

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 9	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	<b>Prato</b>	Tiras de pota panadas	202,0	5,9	28,0	6,7
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	<b>*Vegetariano</b>	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Arroz de tomate	103,6	2,8	17,5	1,7
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
<b>Sobremesa</b>	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA   DIA 10	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão manteiga com couve	45,0	0,8	6,3	2,6
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada	148,7	10,2	1,0	12,8
		Batatas coradas	96,0	3,4	14,0	2,0
	<b>*Vegetariano</b>	Assado de seitan com batatas	98,8	2,7	10,1	7,8
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja e outras 2 variedades	68,0	0	17	0
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA   DIA 11	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	44,0	1,0	5,6	2,3
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	<b>*Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas	103,7	2,0	14,5	5,6
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, couve e cenoura	16,5	1,1	1,1	0,6
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA   DIA 12	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	<b>Prato</b>	Guisado de frango com grão	102,0	3,9	7,3	8,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>*Vegetariano</b>	Meia desfeita de cogumelos	100,8	3,3	11,2	4,7
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	17,2	0,0	3,2	1,0
<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA   DIA 13	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	<b>Prato</b>	Filetes em tomatada	90,2	4,4	1,1	11,0
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	142,0	7,3	12,2	6,9
	<b>*Vegetariano</b>	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura	16,5	1,1	1,1	0,6
	<b>Sobremesa</b>	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](http://www.cm-viana-castelo.pt).

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: [cmviana@cm-viana-castelo.pt](mailto:cmviana@cm-viana-castelo.pt)