



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 30 de março a 3 de abril



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 30	<b>Sopa</b>	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	<b>Prato</b>	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>*Vegetariano</b>	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, rúcula e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
<b>Sobremesa</b>	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 31	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas e nabiças	60,6	1,0	9,6	3,4
	<b>Prato</b>	Filetes com molho de cenoura	68,7	2,8	1,9	8,5
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	<b>*Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	<b>Legumes/Salada</b>	Juliana de feijão- verde, beterraba e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
<b>Sobremesa</b>	Pera e outras 2 variedades	285	13,1	31	9,5	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 1	<b>Sopa</b>	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,5
	<b>Prato</b>	Arroz de frango com cenoura	100,7	2,4	11,8	7,7
	<b>*Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos, couve, cenoura)	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0,0	17,0	0,0	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 2	<b>Sopa</b>	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	<b>Prato</b>	Peixe a lagareiro com batatas e brócolos	94,9	2,7	7,0	10,1
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate e cenoura	32,0	0,5	5,0	1,6
<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	56,2	0,4	10,9	0,8	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA   DIA 3	<b>Sopa</b>					
	<b>Prato</b>					
	<b>*Vegetariano</b>					
	<b>Legumes/Salada</b>					
<b>Sobremesa</b>						

\*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