



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 13 a 17 de abril



ANO LETIVO 2025/2026

| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
|------------------------|---------------------------------|---|--|------|------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA DIA 13 | Sopa | Creme de couve-flor | 42,9 | 0,7 | 6,6 | 2,6 |
| | Prato | Bife de frango panado no forno | 211,0 | 7,6 | 15,2 | 20,3 |
| | | Lacinhos salteados com alho e ervas | 146,0 | 3,8 | 21,3 | 5,0 |
| | *Vegetariano | Panadinho de seitan | 220,7 | 7,1 | 22,2 | 15,9 |
| | | Esparguete salteado com alho e ervas | 146,0 | 3,8 | 21,3 | 5,0 |
| | Legumes/Salada | Alface, tomate e cenoura | 32,0 | 0,5 | 5,0 | 1,6 |
| Sobremesa | Tangerina e outras 2 variedades | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 | |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| TERÇA-FEIRA DIA 14 | Sopa | Sopa de legumes à juliana | 54,7 | 0,8 | 9,7 | 2,45 |
| | Prato | Filetes de pescada (fritos) | 143,4 | 5,8 | 8,5 | 13,8 |
| | | Arroz de feijão | 122,0 | 3,8 | 19,1 | 2,5 |
| | *Vegetariano | Curgete panada | 105,2 | 1,7 | 15,7 | 5,3 |
| | | Arroz de feijão | 122,0 | 3,8 | 19,1 | 2,5 |
| | Legumes/Salada | Alface, tomate e pepino | 19,2 | 0,0 | 3,3 | 1,5 |
| Sobremesa | Maçã e outras 2 variedades | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 | |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| QUARTA-FEIRA DIA 15 | Sopa | Sopa de grão com espinafres | 55,7 | 1,2 | 8,2 | 3,0 |
| | 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 | Beterraba, 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 |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| QUINTA-FEIRA DIA 16 | Sopa | Creme de legumes | 50,3 | 0,9 | 8,6 | 2,3 |
| | Prato | Salmão grelhado com molho de limão | 266,8 | 23,1 | 0,2 | 14,2 |
| | | Puré de batata | 91,0 | 3,5 | 11,6 | 2,8 |
| | *Vegetariano | Caril de grão e legumes | 82,8 | 3,5 | 8,2 | 4,6 |
| | | Puré de batata (vegetariano) | 134,0 | 5,4 | 18,2 | 2,4 |
| | Legumes/Salada | Brócolos, cenoura e feijão verde | 60,0 | 3,0 | 4,5 | 2,1 |
| Sobremesa | Kiwi e outras 2 variedades | 53,8 | 0,3 | 12,3 | 0,7 | |
| | | | VE (Kcal) | Líp. | HC | Prot. |
| SEXTA-FEIRA DIA 17 | Sopa | Sopa de feijão manteiga com couve | 50,2 | 1,05 | 7,8 | 2,5 |
| | Prato | Arroz à valenciana (lulas, carne de porco, frango, camarão, berbigão, ervilhas e cenoura) | 90,8 | 2,2 | 8,2 | 8,7 |
| | | *Vegetariano | Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal) | 86,6 | 2,6 | 10,7 |
| | Legumes/Salada | Alface, tomate e pepino | 16,5 | 1,1 | 1,1 | 0,6 |
| | Sobremesa | Banana 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