



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 20 a 24 de abril



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de couve penca	51,7	0,9	8,7	2,5
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	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 21	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2
	Prato	Escalopes de peru estufados	97,2	4,0	1,2	13,6
		Massa (espirais) salpicada com cenoura e milho	140,5	4,8	19,5	4,3
	*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	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 22	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,55	0,95	8,6	4,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6
	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 23	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, carne de vaca e de porco)	101,7	4,4	5,2	9,7
	*Vegetariano	Feijoada de cogumelos	185,3	3,3	21,9	12,3
	Legumes/Salada	Cove salteada e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 24	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Jardineira de atum com massa	164,7	7,8	11,0	11,3
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	85,8	2,3	6,3	7,6
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	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