



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 27 de abril a 1 de maio



ANO LETIVO 2025/2026

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 27	<b>Sopa</b>	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	<b>Prato</b>	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	<b>*Vegetariano</b>	Tofu mexido	75,8	4,5	2,8	5,4
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
<b>Sobremesa</b>	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA   DIA 28	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	117,0	6,0	0,1	15,1
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	<b>*Vegetariano</b>	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Feijão verde, cenoura e brócolos	20,5	0,2	3,5	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA   DIA 29	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	<b>Prato</b>	Carne estufada com massa	152,9	8,2	9,7	9,9
	<b>*Vegetariano</b>	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e milho	18,9	0,4	2,4	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA   DIA 30	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	<b>Prato</b>	Arroz de cavala no forno	117,0	6,0	0,1	15,1
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	114,7	2,2	16,0	6,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Feijão verde, cenoura e brócolos	20,5	0,2	3,5	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate / Fruta da época	285	13,1	31	9,5
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA   DIA 1	<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](http://www.cm-viana-castelo.pt).

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