



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 11 a 15 de maio



ANO LETIVO 2025/2026

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 11	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	43,6	0,8	7,8	1,45
	<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	169,3	6,2	23,7	4,0
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve branca, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
<b>Sobremesa</b>	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
TERÇA-FEIRA   DIA 12	<b>Sopa</b>	Creme de nabo e cenoura	52,0	0,5	9,8	2,5
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6
	<b>*Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e tomate	18,9	0,4	2,4	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Maçã e outras 2 variedades	361,0	8,0	62,2	9,6
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
QUARTA-FEIRA   DIA 13	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	47,3	0,8	6,8	2,0
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	<b>*Vegetariano</b>	Meia desfeita de cogumelos	100,8	3,3	11,2	4,7
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e couve roxa	16,5	1,1	1,1	0,6
<b>Sobremesa</b>	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
QUINTA-FEIRA   DIA 14	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas com seitan	85,8	2,3	6,3	7,6
		Puré de batata (vegetariano)	134,0	5,4	18,2	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
SEXTA-FEIRA   DIA 15	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com legumes	66,4	1,1	9,9	2,9
	<b>Prato</b>	Arroz de pato	110,4	3,2	12,2	7,9
	<b>*Vegetariano</b>	Arroz malandro de tofu e legumes	91,1	3,8	8,9	4,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	32,0	0,5	5,0	1,6
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0	17	0,0

\*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