



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 25 a 29 de maio



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 25	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	<b>Prato</b>	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	<b>*Vegetariano</b>	Massada de feijão encarnado	97,3	1,8	13,2	5,3
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	<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 26	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,8	1,3
	<b>Prato</b>	Arroz de cavala no forno	133,7	5,3	11,9	9,5
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	16,5	1,1	1,1	0,6
	<b>Sobremesa</b>	Cereja 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>
QUARTA-FEIRA   DIA 27	<b>Sopa</b>	Caldo verde / Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	35,7	2,4	1,5	2,1
	<b>Prato</b>	Jardineira de aves (peru)	80,0	3,0	5,5	6,8
	<b>*Vegetariano</b>	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	17,2	0,0	3,2	1,0
	<b>Sobremesa</b>	Alperce e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
				<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>
QUINTA-FEIRA   DIA 28	<b>Sopa</b>	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	117,0	6,0	0,1	15,1
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	<b>*Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com espinafre	82,1	1,8	12,4	3,9
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	<b>Legumes/Salada</b>	Espinafre e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Arroz doce / Fruta da época (3 variedades)	130,1	1,7	25,6	3
			<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>
SEXTA-FEIRA   DIA 29	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa	126,0	6,4	8,7	7,7
	<b>*Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Feijão verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	<b>Sobremesa</b>	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