



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 8 a 12 de junho



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 8	Sopa	Creme de couve branca e espinafres	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Salada de atum e feijão-frade	126,1	6,2	8,3	8,5
	*Vegetariano	Salada de feijão-frade	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Alface e tomate	20,4	1,0	1,4	1,5
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 9	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	67,3	1,1	9,3	3,6
	Prato	Iscas de carne com cebolada e cogumelos	88,8	4,7	0,7	10,3
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Cenoura e repolho cozidos	16,2	0,2	2,4	1,2
Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 10	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
Sobremesa						
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 11	Sopa	Sopa de lentilhas e nabiças	57	0,8	8,1	3,1
	Prato	Peixe a lagareiro com batatas e brócolos	94,9	2,7	7,0	10,1
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	85,9	1,9	10,1	4,6
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Tomate e cenoura	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Cereja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 12	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Bifinhos de peru panados	191,1	5,1	18,7	17,0
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	88,8	3,5	8,8	4,0
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e milho	40,3	0,6	6,3	1,8
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68,0	0,0	17,0	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