



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 29 de junho a 3 de julho



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 29	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 30	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2
	Prato	Pizza de frango, cogumelos e tomate / Esparguete à bolonhesa	97,2	4,0	1,2	13,6
	*Vegetariano	Pizza de tofu, cogumelos e tomate	97,3	1,8	13,2	5,3
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	285	13,1	31	9,5
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 1	Sopa	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,55	0,95	8,6	4,0
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, carne de vaca e de porco)	101,7	4,4	5,2	9,7
		Arroz	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Feijoada de cogumelos	185,3	3,3	21,9	12,3
		Arroz	96,0	3,4	14,0	2,0
	Legumes/Salada	Couve salteada e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 2	Sopa	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	Prato	Bacalhau 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	Alface, cenoura e tomate	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Pêssego e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	51,4	0,9	8,9	2,3
	Prato	Frango no forno com limão	119,2	5,5	0,8	15,9
		Massa (lacinhos) salteados com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	5,0
	*Vegetariano	Massa à primavera com molho branco	85,8	2,3	6,3	7,6
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Salada de frutas 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