



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 16 a 20 de setembro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 17	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Esparguete à bolonhesa	122,3	6,3	8,4	7,8
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	118,7	7,5	5,4	7,4
	Legumes/Salada	Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 17	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	Prato	Bacalhau à Brás	131,2	7,2	8,7	7,4
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	70,9	3,2	5,4	4,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	68	0	17	0
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 18	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Massa salpicada com cenoura e milho	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	96,3	2,6	11,4	6,5
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
Legumes/Salada	Alface e tomate	15,3	0,2	2,0	1,3	
Sobremesa	Melancia e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 19	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Salmão no forno	131,2	7,2	8,7	7,4
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Puré de batata (vegan)	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Estufado de ervilha, cenoura e feijão verde	60,0	3,0	4,5	2,1
Sobremesa	Ameixa e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA   DIA 20	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	132,4	6,2	1,0	17,7
		Arroz de açafraão	134,0	3,7	22,7	2,2
	*Vegetariano	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	Legumes/Salada	Tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
Sobremesa	Maçã 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](http://www.cm-viana-castelo.pt).

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