



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 23 a 27 de setembro



ANO LETIVO 2024/2025

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 23	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	48,4	0,9	8,7	1,7
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
	<b>*Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Rúcula, tomate e cenoura	20,4	1,0	1,4	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA   DIA 24	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca	51,7	0,85	8,7	2,5
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada	148,7	10,2	1,0	12,8
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e milho	16,2	0,2	2,4	1,2	
<b>Sobremesa</b>	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUARTA-FEIRA   DIA 25	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes com batata-doce	50,6	0,8	9,75	1,3
	<b>Prato</b>	Pescada 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>	Cenoura, couve roxa e pepino	16,2	0,2	2,4	1,2
	<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	68	0	17	0
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA   DIA 26	<b>Sopa</b>	Sopa dos pedros (legumes e feijão vermelho)	58,6	1,0	8,6	4,0
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Massa (lacinhos) salteados com alho e ervas	106,9	2,8	18,3	1,7
	<b>*Vegetariano</b>	Massa à primavera com molho branco	91,5	2,8	10,5	4,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	64,1	2,3	6,3	4,5
<b>Sobremesa</b>	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEXTA-FEIRA   DIA 27	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve branca	48,8	0,8	7,2	2,0
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	<b>*Vegetariano</b>	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
<b>Legumes/Salada</b>	Couve branca, cenoura e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1	
<b>Sobremesa</b>	Ameixa 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)