



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 8	<b>Sopa</b>	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	<b>Prato</b>	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>*Vegetariano</b>	Almôndegas de legumes	84,6	2,5	11,5	4,1
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
<b>Sobremesa</b>	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 9	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com ervilhas	52,4	0,9	8,1	3,1
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	120,6	5,7	0,2	16,9
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	132,8	5,4	18,0	2,4
	<b>*Vegetariano</b>	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Cenoura, curgete e feijão verde	38,0	1,7	3,3	2,5
<b>Sobremesa</b>	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 10	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão com hortaliça	52,6	0,75	9,4	2,3
	<b>Prato</b>	Frango estufado com cogumelos	75,2	3,3	1,0	9,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>*Vegetariano</b>	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Rúcula, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 11	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	<b>Prato</b>	Salada de salmão (massa espirais, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	166,9	10,3	8,8	8,3
		<b>*Vegetariano</b>	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface	16,2	0,2	2,4	1,2
	<b>Sobremesa</b>	Uva e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA   DIA 12	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	<b>Prato</b>	Arroz de pato	110,4	3,2	12,2	7,9
		<b>*Vegetariano</b>	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	20,4	1,0	1,4	1,5
	<b>Sobremesa</b>	Leite-creme / Fruta da época (3 variedades)	124,6	4,8	15,5	4,6

\*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)