



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 21 a 25 de outubro



ANO LETIVO 2024/2025

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA   DIA 21	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	<b>Prato</b>	Arroz de cavala no forno	100,0	5,4	3,7	9,2
	<b>*Vegetariano</b>	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	63,4	1,5	9,5	3,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, pimento e cenoura	16,9	0,2	2,9	1,1
	<b>Sobremesa</b>	Tangerina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
TERÇA-FEIRA   DIA 22	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão manteiga com couve	45,0	0,8	6,3	2,6
	<b>Prato</b>	Carne estufada à camponesa (carne de vaca e cenoura)	122,0	7,6	1,9	10,8
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco e abóbora	63,4	1,5	9,5	3,0
		Massa com ervilhas	140,5	4,8	19,5	4,3
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface 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	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
QUARTA-FEIRA   DIA 23	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	<b>Prato</b>	Posta de pescada assada com molho de tomate	96,3	4,5	1,5	12,0
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>*Vegetariano</b>	Feijão vermelho com molho de tomate	97,0	2,4	10,6	6,2
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, couve e cenoura	27,5	1,3	2,4	1,7
<b>Sobremesa</b>	Maçã gelatinada / Fruta da época (3 variedades)	146,7	0,4	22,7	12,2	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
QUINTA-FEIRA   DIA 24	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes à juliana	55,7	1,2	8,2	3,0
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru panados	191,1	5,1	18,7	17,0
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	<b>*Vegetariano</b>	Panadinhos de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
<b>Sobremesa</b>	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
		<b>VE (Kcal)</b>	<b>Líp.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	
SEXTA-FEIRA   DIA 25	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	<b>Prato</b>	Filetes com molho de cenoura	68,7	2,8	1,9	8,5
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	<b>*Vegetariano</b>	Caril de grão e legumes	88,8	3,5	8,8	4,0
		Puré de batata (vegan)	134,0	5,4	18,2	2,4
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve de bruxelas, tomate e beterraba	38,0	1,7	3,3	2,5
<b>Sobremesa</b>	Uva 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)