



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 18 a 22 de novembro



ANO LETIVO 2024/2025

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 18	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	51,3	0,85	8,9	2,2
	<b>Prato</b>	Pataniscas de bacalhau	139,1	6,2	7,5	13,1
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	<b>*Vegetariano</b>	Douradinhos de legumes	117,3	3,0	16,0	4,9
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e pepino	19,2	0,0	3,3	1,5
<b>Sobremesa</b>	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 19	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	52	0,5	9,8	2,45
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Massa (espirais) salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	<b>*Vegetariano</b>	Massada de feijão encarnado	105,6	2,2	15,1	5,9
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e couve branca	16,2	0,2	2,4	1,2
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 20	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	<b>Prato</b>	Filetes com molho de cenoura	58,7	2,5	1,6	7,6
		Arroz de ervilhas	172,9	4,8	26,9	4,7
	<b>*Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	87,2	1,8	12,7	4,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve roxa e tomate	23,0	0,0	3,9	2,0
	<b>Sobremesa</b>	Pera cozida / Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 21	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	<b>Prato</b>	Lombo assado com batatas	116,0	4,3	8,6	10,2
	<b>*Vegetariano</b>	Seitan assado com batatas	98,8	2,7	10,1	7,8
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	<b>Sobremesa</b>	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
				VE (Kcal)	Líp.	HC
SEXTA-FEIRA   DIA 22	<b>Sopa</b>	Creme de nabo e cenoura	43,6	0,8	7,8	1,45
	<b>Prato</b>	Peixe estufado	85,6	2,4	12,8	2,1
		Arroz de legumes (ervilhas, cenoura e couve)	85,6	2,4	12,8	2,1
	<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>	Alface e tomate	16,9	0,2	2,9	1,1
<b>Sobremesa</b>	Tangerina 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)