



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 4 a 8 de novembro



ANO LETIVO 2024/2025

|                       |                              |  | VE (Kcal) | Líp. | HC   | Prot. |
|-----------------------|------------------------------|--|-----------|------|------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA   DIA 4 | Sopa                         | Creme de cenoura com couve branca                      | 51,35     | 0,85 | 8,9  | 2,25  |
|                       | Prato                        | Grão com atum, batatas e ovos cozidos                  | 165,3     | 5,5  | 14,9 | 13,5  |
|                       | *Vegetariano                 | Meia desfeita de cogumelos                             | 101,5     | 3,6  | 11,0 | 6,0   |
|                       |                              | Batata cozida  | 90,0      | 0,0  | 19,2 | 2,5   |
|                       | Legumes/Salada               | Alface, tomate e cenoura                               | 16,9      | 0,2  | 2,9  | 1,1   |
| Sobremesa             | Pera e outras 2 variedades   | 53,8   | 0,3       | 12,3 | 0,7  |       |
|                       |                              |  | VE (Kcal) | Líp. | HC   | Prot. |
| TERÇA-FEIRA   DIA 5   | Sopa                         | Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura) | 42,9      | 0,75 | 7,4  | 1,8   |
|                       | Prato                        | Escalopes de peru estufados                            | 91,5      | 3,8  | 1,4  | 12,9  |
|                       |                              | Esparguete salteado com alho e ervas aromáticas        | 144,6     | 7,3  | 12,2 | 6,9   |
|                       | *Vegetariano                 | Bolonhesa de lentilhas com esparguete                  | 103,7     | 2,0  | 14,5 | 5,6   |
|                       | Legumes/Salada               | Tomate, cenoura e pepino                               | 16,2      | 0,2  | 2,4  | 1,2   |
| Sobremesa             | Uva e outras 2 variedades    | 53,8   | 0,3       | 12,3 | 0,7  |       |
|                       |                              |  | VE (Kcal) | Líp. | HC   | Prot. |
| QUARTA-FEIRA   DIA 6  | Sopa                         | Sopa de feijão com hortaliça                           | 61,9      | 0,9  | 10,2 | 3,4   |
|                       | Prato                        | Medalhões de pescada estufados com molho de camarões   | 81,2      | 3,0  | 1,0  | 12,0  |
|                       |                              | Arroz de açafrão                                       | 134,0     | 3,7  | 22,7 | 2,2   |
|                       | *Vegetariano                 | Estufado de feijão branco e abóbora                    | 85,9      | 1,9  | 10,1 | 4,6   |
|                       |                              | Arroz de açafrão                                       | 134,0     | 3,7  | 22,7 | 2,2   |
| Legumes/Salada        | Alface, cenoura e beterraba  | 12,0   | 0,2       | 0,8  | 1,8  |       |
| Sobremesa             | Maçã e outras 2 variedades   | 53,8   | 0,3       | 12,3 | 0,7  |       |
|                       |                              |  | VE (Kcal) | Líp. | HC   | Prot. |
| QUINTA-FEIRA   DIA 7  | Sopa                         | Sopa de grão e abóbora com espinafres                  | 62,8      | 1,3  | 10,2 | 2,8   |
|                       | Prato                        | Jardineira de carne (vaca)                             | 168,9     | 7,0  | 7,1  | 19,3  |
|                       | *Vegetariano                 | Jardineira de tofu                                     | 70,3      | 2,4  | 6,0  | 4,6   |
|                       | Legumes/Salada               | Alface e tomate  | 20,5      | 0,2  | 3,5  | 1,5   |
|                       | Sobremesa                    | Tangerina e outras 2 variedades                        | 53,8      | 0,3  | 12,3 | 0,7   |
|                       |                              |  | VE (Kcal) | Líp. | HC   | Prot. |
| SEXTA-FEIRA   DIA 8   | Sopa                         | Creme de legumes                                       | 51        | 0,8  | 7,4  | 2,1   |
|                       | Prato                        | Filetes de pescada panados no forno                    | 165,3     | 5,5  | 14,9 | 13,5  |
|                       |                              | Arroz de tomate  | 114,6     | 3,1  | 19,3 | 2,0   |
|                       | *Vegetariano                 | Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora      | 87,2      | 1,8  | 12,7 | 4,0   |
|                       | Legumes/Salada               | Couves saltadas, tomate e pepino                       | 16,9      | 0,2  | 2,9  | 1,1   |
| Sobremesa             | Banana 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.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt