



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 16 a 20 de fevereiro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 16	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	51,35	0,85	8,9	2,3
	Prato	Omelete de queijo e orégãos	191,5	14,7	0,3	14,6
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	*Vegetariano	Tofu mexido	75,8	4,5	2,8	5,4
		Arroz de legumes	77,4	2,2	12,2	2,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,9	0,2	2,9	1,1
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 17	Sopa					
	Prato					
		CARNAVAL				
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	52,6	0,75	9,4	2,3
	Prato	Frango no forno com limão	119,2	5,5	0,8	15,9
		Batatas salteadas com ervas aromáticas	132,8	5,4	18,0	2,4
	*Vegetariano	Salada quente de batata e lentilhas	114,7	2,2	16,0	6,0
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	23,0	0,0	3,9	2,0
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 19	Sopa	Creme de legumes com alho francês	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Feijão verde e brócolos	20,5	0,2	3,5	1,5
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 20	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Carne estufada com massa	152,9	8,2	9,7	9,9
	*Vegetariano	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	109,4	2,6	15,2	4,6
	Legumes/Salada	Cenoura, espinafre e couve branca	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Maçã e outras 2 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.

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