



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 23 a 27 de março



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 23	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	77,4	2,2	12,2	2,0
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	77,4	2,2	12,2	2,0
	Legumes/Salada	Alface e tomate	16,3	1,1	1,1	0,5
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 24	Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Frango assado com laranja e alecrim	132,4	6,2	1,0	17,7
		Massa salpicada com milho e cenoura	135,9	4,5	19,5	3,3
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos	95,3	5,5	3,0	7,7
		Massa	96,0	3,4	14,0	2,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e beterraba	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 25	Sopa	Creme de legumes	51	0,8	7,4	2,1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões	81,2	3,0	1,0	12,0
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres	85,9	1,9	10,1	4,6
		Puré de batata (vegetariano)	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	12,0	0,2	0,8	1,8
	Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 26	Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	61,9	0,9	10,2	3,4
	Prato	Rojões com cenoura	134,2	8,5	1,6	12,8
		Arroz	96,0	3,4	14,0	2,0
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	95,3	5,5	3,0	7,7
		Arroz	96,0	3,4	14,0	2,0
	Legumes/Salada	Tomate, couve roxa e milho	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 27	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Bacalhau à Brás	131,2	7,2	8,7	7,4
	*Vegetariano	Tofu com cogumelos à Brás	70,9	3,2	5,4	4,4
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	42,5	2,5	3,4	1,4
	Sobremesa	Pão-de-ló / Fruta da época (3 variedades)	361,0	8,0	62,2	9,6

*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