



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 6 a 10 de abril



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 6	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 7	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52	0,5	9,8	2,45
	Prato	Empadão de carne	120,7	6,8	5,9	8,4
	*Vegetariano	Empadão de lentilhas	136,2	3,0	20,0	5,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e pepino	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 8	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	49,7	0,9	7,4	1,9
	Prato	Peixe estufado	85,6	2,4	12,8	2,1
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Chili vegetariano	103,0	4,7	8,1	5,4
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	16,9	0,2	2,9	1,1
	Sobremesa	Clementina e outras 2 variedades	102	3,5	14,8	2,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 9	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	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
	*Vegetariano	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	105,6	2,2	15,1	5,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e couve roxa	16,2	0,2	2,4	1,2
	Sobremesa	Banana e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 10	Sopa	Sopa de couve lombarda	49,8	0,9	8,5	2,3
	Prato	Filetes de pescada gratinados com broa	130,1	4,4	10,2	11,7
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	*Vegetariano	Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa	88,1	2,3	10,9	4,4
		Batata cozida	90,0	0,0	19,2	2,5
	Legumes/Salada	Espinafre, cenoura e brócolos	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Laranja 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: cmviana@cm-viana-castelo.pt