



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 13 a 17 de abril



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 13	Sopa	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	Prato	Bife de frango panado no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Lacinhos salteados com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	5,0
	*Vegetariano	Panadinho de seitan	220,7	7,1	22,2	15,9
		Esparguete salteado com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	5,0
	Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Tangerina e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 14	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	Prato	Filetes de pescada (fritos)	143,4	5,8	8,5	13,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	*Vegetariano	Curgete panada	105,2	1,7	15,7	5,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	19,2	0,0	3,3	1,5
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	126,0	6,4	8,7	7,7
	*Vegetariano	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5	10,4
	Legumes/Salada	Beterraba, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Pera e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Salmão grelhado com molho de limão	266,8	23,1	0,2	14,2
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Puré de batata (vegetariano)	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	60,0	3,0	4,5	2,1
	Sobremesa	Kiwi e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	50,2	1,05	7,8	2,5
	Prato	Arroz à valenciana (lulas, carne de porco, frango, camarão, berbigão, ervilhas e cenoura)	90,8	2,2	8,2	8,7
		Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	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: cmviana@cm-viana-castelo.pt