



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 1 a 5 de junho



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa	Creme de legumes	51	0,8	7,4	2,1
	Prato	Frango assado/Hambúrguer de aves (frango ou peru) com molho de cogumelos	132,4	6,2	1,0	17,7
		Arroz e batatas fritas	158,5	4,3	26,7	2,4
			225,0	10,8	27,6	3,7
	*Vegetariano	Hamburguer de legumes	111,6	4,9	9,8	6,2
		Arroz e batatas fritas	77,4	2,2	12,2	2,0
	Legumes/Salada	Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)	42,5	2,5	3,4	1,4
Sobremesa	Gelado / Fruta da época (3 variedades)	181,00	9,50	21,00	2,80	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	42,9	0,75	7,4	1,8
	Prato	Salmão grelhado	241,5	20,0	0,1	14,8
		Couscous com tomate e pimento	109,0	3,8	15,3	2,8
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Couscous com tomate e pimento	109,0	3,8	15,3	2,8
	Legumes/Salada	Alface e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
Sobremesa	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	62,8	1,3	10,2	2,8
	Prato	Carne estufada à camponesa	122,0	7,6	1,9	10,8
		Massa	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Tofu mexido	75,8	4,5	2,8	5,4
		Massa	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Feijão verde, couve e cenoura	20,5	0,2	3,5	1,5
Sobremesa	Pêssego e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 4	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	51,35	0,85	8,9	2,25
	Prato	Rojões com cenoura	62,8	1,3	10,2	2,8
		Batatas coradas	134,2	8,5	1,6	12,8
	*Vegetariano	Seitan salteado com legumes e alho francês	96,0	3,4	14,0	2,0
		Batatas coradas	95,3	5,5	3,0	7,7
	Legumes/Salada	Couves salteadas e tomate	96,0	3,4	14,0	2,0
Sobremesa	Salada de frutas e outras 2 variedades	27,4	2,1	1,5	0,6	

*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