



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

# Ementa

Semana de 22 a 26 de junho



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA   DIA 22	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	42,9	0,7	6,6	2,6
	<b>Prato</b>	Bife de frango panado no forno	211,0	7,6	15,2	20,3
		Lacinhos (massa) salpicados com cenoura e milho	146,0	3,8	21,3	5,0
	<b>*Vegetariano</b>	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
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	32,0	0,5	5,0	1,6
<b>Sobremesa</b>	Laranja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA   DIA 23	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,45
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada (fritos)	143,4	5,8	8,5	13,8
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	<b>*Vegetariano</b>	Curgete panada	105,2	1,7	15,7	5,3
		Arroz de feijão	122,0	3,8	19,1	2,5
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate e pepino	19,2	0,0	3,3	1,5
<b>Sobremesa</b>	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA   DIA 24	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne	168,9	7,0	7,1	19,3
	<b>*Vegetariano</b>	Jardineira de tofu	70,3	2,4	6,0	4,6
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface	12,0	0,2	0,8	1,8
	<b>Sobremesa</b>	Melancia e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA   DIA 25	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado com molho de limão	266,8	23,1	0,2	14,2
		Massa com espinafres e cogumelos salteados	83,1	2,9	10,1	3,0
	<b>*Vegetariano</b>	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Massa	169,3	6,2	23,7	4,0
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate e cenoura	60,0	3,0	4,5	2,1
<b>Sobremesa</b>	Cereja e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7	
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA   DIA 26	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão manteiga com couve	50,2	1,05	7,8	2,5
	<b>Prato</b>	Escalopes de peru estufados	90,8	2,2	8,2	8,7
		Arroz	134,0	3,7	22,7	2,2
	<b>*Vegetariano</b>	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	86,6	2,6	10,7	3,7
	<b>Legumes/Salada</b>	Feijão verde, cenoura e milho	16,5	1,1	1,1	0,6
	<b>Sobremesa</b>	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](http://www.cm-viana-castelo.pt).

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: [cmviana@cm-viana-castelo.pt](mailto:cmviana@cm-viana-castelo.pt)