



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 15 a 19 de junho



ANO LETIVO 2025/2026

		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
SEGUNDA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de chuchu e cenoura	46,7	0,8	7,3	1,4
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	135,2	6,4	9,1	9,7
		*Vegetariano	Bolonhesa de soja	162,6	8,9	7,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e couve roxa	103,6	2,8	17,5	1,7
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
TERÇA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52	0,5	9,8	2,45
	Prato	Chili de carne	114,9	5,5	5,3	10,1
		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 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 17	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
		Puré de batata	91,0	3,5	11,6	2,8
	*Vegetariano	Estufado de ervilhas com seitan	85,8	2,3	6,3	7,6
		Puré de batata vegetariano	134,0	5,4	18,2	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,5	1,3	2,4	1,7
Sobremesa	Melão e outras 2 variedades	102	3,5	14,8	2,9	
		VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.	
QUINTA-FEIRA DIA 18	Sopa	Sopa de grão com legumes	65,8	1,1	11,0	3,1
	Prato	Perna de frango no forno	102,0	3,9	7,3	8,3
		Massa com molho de tomate	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	145,7	2,8	20,2	7,9
	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 19	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	Nectarina 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. - Lipídios, 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