



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 13 a 17 de julho



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 13	Sopa	Sopa de feijão-verde	43,6	0,8	7,8	1,45
	Prato	Almôndegas	152,4	11,0	3,7	9,8
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	*Vegetariano	Almôndegas de legumes	169,3	6,2	23,7	4,0
		Massa tricolor	169,3	6,2	23,7	4,0
	Legumes/Salada	Couve branca, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 14	Sopa	Creme de nabo e cenoura	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	112,8	4,8	9,3	7,6
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	95,8	4,7	7,3	5,6
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	18,9	0,4	2,4	1,5
	Sobremesa	Maçã e outras 2 variedades	361,0	8,0	62,2	9,6
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 15	Sopa	Sopa de couve lombarda	47,3	0,8	6,8	2,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos	77,4	3,1	0,8	10,9
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	*Vegetariano	Meia desfeita de cogumelos	100,8	3,3	11,2	4,7
		Arroz de cenoura	106,9	2,8	18,3	1,7
	Legumes/Salada	Alface e couve roxa	16,5	1,1	1,1	0,6
			53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 16	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	52,0	0,5	9,8	2,5
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	84,5	3,5	2,4	9,6
		Batata cozida	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 e cenoura	19,0	0,1	3,9	0,7
			102,0	3,5	14,8	2,9
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 17	Sopa	Sopa de grão com legumes	66,4	1,1	9,9	2,9
	Prato	Arroz de pato	110,4	3,2	12,2	7,9
	*Vegetariano	Arroz malandro de tofu e legumes	91,1	3,8	8,9	4,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	32,0	0,5	5,0	1,6
	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. - 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