

Ementa

Semana de 7 a 11 de setembro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 7		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de legumes à juliana	0,0	53,9	0,8	0,1	8,6	2,9	2,1	0,2
 Prato principal	Massa mediterrânica com filetes de cavala	687,6	163,8	7,6	1,4	10,5	1,0	12,8	1,0
 Opção vegetariana	Massada de feijão	408,0	97,3	1,8	0,3	13,2	1,9	5,3	0,2
 Legumes / salada	Alface, tomate e rúcula	98,7	23,6	0,5	0,1	1,6	1,6	2,1	0,3
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

TERÇA-FEIRA DIA 8		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	0,0	123,7	1,7	0,0	20,4	0,0	6,7	0,0
 Prato principal	Bifinhos de porco com cogumelos	339,3	81,1	3,4	0,6	0,8	0,6	11,1	0,6
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Opção vegetariana	Meia desfeita de cogumelos	421,7	100,8	3,3	0,4	11,2	0,8	4,7	0,4
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Legumes / salada	Alface, cenoura e pepino	84,9	20,3	0,2	0,1	2,5	2,4	1,2	0,3
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

QUARTA-FEIRA DIA 9		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de couve lombarda	0,0	47,3	0,8	0,1	6,8	3,2	2,0	0,1
 Prato principal	Filetes de pescada (fritos)	600,2	143,4	5,8	0,8	8,5	0,3	13,8	0,4
	Salada russa	358,3	85,6	3,6	0,7	8,2	2,0	3,8	0,3
 Opção vegetariana	Filetes de tofu	582,9	139,3	6,2	0,9	12,7	0,6	7,7	0,2
	Salada russa (sem ovo)	306,8	73,3	1,8	0,3	8,6	1,9	3,4	0,2
 Legumes / salada	Alface	62,8	15,0	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,4
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

QUINTA-FEIRA DIA 10		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	0,0	58,4	0,9	0,2	9,5	2,3	2,2	0,1
 Prato principal	Escalopes de peru estufados	406,8	97,2	4,0	0,6	1,2	1,1	13,6	0,3
	Massa salpicada com milho e cenoura	564,9	135,9	4,5	0,7	19,5	2,0	3,3	0,3
 Opção vegetariana	Estufado de feijão branco e abóbora	359,3	85,9	1,9	0,3	10,1	1,3	4,6	0,2
	Massa salpicada com milho e cenoura	564,9	135,9	4,5	0,7	19,5	2,0	3,3	0,3
 Legumes / salada	Tomate e pepino	83,7	20,0	0,4	0,1	2,3	2,3	1,2	0,2
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

SEXTA-FEIRA DIA 11		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de legumes II	0,0	51,2	0,8	0,1	7,5	3,1	2,1	0,2
 Prato principal	Salmão grelhado	1010,4	241,5	20,0	3,8	0,1	0,1	14,8	0,3
	Arroz de brócolos	469,9	122,3	2,6	0,4	19,2	0,4	2,5	0,2
 Opção vegetariana	Bolinhas de lentilhas	806,2	192,7	1,1	0,0	37,2	0,8	6,9	0,2
	Arroz de brócolos	469,9	122,3	2,6	0,4	19,2	0,4	2,5	0,2
 Legumes / salada	Tomate e cenoura	100,3	24,0	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,3
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos. A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

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: Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIVISÃO DE EDUCAÇÃO • MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO
CONTACTOS: cmviana@cm-viana-castelo.pt / tlf. 258 809 300