

Ementa

Semana de 14 a 18 de setembro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 14		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de legumes com batata-doce	0,0	45,0	0,7	0,1	7,6	2,7	1,1	0,1
 Prato principal	Almôndegas	696,8	166,5	11,9	4,1	3,7	2,1	10,6	1,2
	Esparguete	673,8	161,1	5,9	0,9	22,5	1,0	3,8	0,2
 Opção vegetariana	Almôndegas de legumes	398,7	95,3	2,6	0,4	12,2	2,3	4,1	0,2
	Esparguete	673,8	161,1	5,9	0,9	22,5	1,0	3,8	0,2
 Legumes / salada	Cenoura, feijão-verde e milho	208,6	49,9	0,6	0,1	8,0	3,7	1,9	0,4
 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 15		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de brócolos	0,0	41,0	0,8	0,1	5,8	2,0	2,0	0,1
 Prato principal	Bacalhau à Gomes de Sá	470,9	112,5	4,6	0,9	9,3	0,8	8,0	1,1
 Opção vegetariana	Tofu à Gomes de Sá	400,8	95,8	4,7	0,7	7,3	0,8	5,6	0,3
 Legumes / salada	Alface, tomate e pepino	94,6	22,6	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,3
 Sobremesa	Leite-creme / fruta da época	521,2	124,6	4,8	1,8	15,5	9,1	4,6	0,1

QUARTA-FEIRA DIA 16		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Crema de legumes	0,0	51,0	0,8	0,1	7,4	3,7	2,1	0,1
 Prato principal	Frango estufado com cogumelos	314,8	75,2	3,3	0,6	1,0	0,8	9,6	0,5
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Opção vegetariana	Estufado de ervilhas com seitan	359,1	85,8	2,3	0,4	6,3	2,2	7,6	0,8
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Legumes / salada	Alface, tomate e cenoura	90,8	21,7	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,3
 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 17		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa dos Pedros	0,0	56,6	0,9	0,1	7,7	1,9	3,6	0,1
 Prato principal	Lombos de perca com alho-francês e laranja	417,5	99,5	4,5	0,6	1,4	1,0	13,3	0,4
	Batata aos cubos e grão-de-bico	0,0	188,6	1,5	0,0	34,6	0,0	8,2	0,0
 Opção vegetariana	Grão de bico, batata, cenoura, couve e brócolos	346,9	82,9	1,9	0,2	11,2	1,5	3,7	0,2
 Legumes / salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	99,0	23,7	0,3	0,0	2,4	2,1	1,7	0,5
 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 18		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Crema de cenoura com couve branca	0,0	48,8	0,8	0,2	7,2	3,6	2,0	0,1
 Prato principal	Omelete de queijo e orégãos	801,1	191,5	14,7	4,0	0,3	0,3	14,6	1,0
	Esparguete salteado com alho e ervas	619,0	146,0	3,8	0,8	21,3	1,0	5,0	0,2
 Opção vegetariana	Massa com lentilhas, açafrão e cogumelos	609,4	145,7	2,8	0,4	20,2	0,6	7,9	0,4
 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