

Ementa

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 28		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	Gratinado de arroz com legumes e ovo	466,6	111,5	4,9	1,3	10,0	1,7	6,3	0,7
 Opção vegetariana	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	365,0	87,2	1,8	0,3	12,7	0,7	4,0	0,3
 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

TERÇA-FEIRA DIA 29		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Nutrisopa	0,0	67,3	1,1	0,2	9,3	3,8	3,6	0,1
 Prato principal	Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros	353,5	84,5	3,5	0,5	2,4	1,1	9,6	0,2
	Purê de batata	380,7	91,0	3,5	0,8	11,6	3,0	2,8	0,2
 Opção vegetariana	Caril de grão e legumes	371,1	88,8	3,5	1,3	8,8	1,7	4,0	0,2
	Purê de batata (vegan)	560,7	134,0	5,4	0,8	18,2	1,1	2,4	0,2
 Legumes / salada	Brócolos e cenoura salteados	0,0	28,7	2,2	0,0	1,5	0,0	1,0	0,0
 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 30		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de couve-flor com ervilhas	0,0	52,5	0,9	0,1	7,3	2,1	2,9	0,2
 Prato principal	Carne assada no tacho (vaca)	414,0	99,0	4,6	1,2	3,5	2,6	10,3	0,3
	Arroz de cenoura	474,4	113,4	3,0	0,4	19,2	1,0	1,9	0,2
 Opção vegetariana	Chili vegetariano	433,0	103,4	4,7	0,6	8,1	3,2	5,4	0,3
	Arroz de cenoura	474,4	113,4	3,0	0,4	19,2	1,0	1,9	0,2
 Legumes / salada	Feijão verde, cenoura e couve branca	117,9	28,2	0,5	0,1	2,6	2,4	2,0	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 1		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de grão e abóbora com espinafres	0,0	60,0	1,1	0,2	9,0	3,1	2,4	0,2
 Prato principal	Salmão no forno	1021,0	244,0	21,0	3,8	0,6	0,4	13,0	0,3
	Batatas salteadas com ervas aromáticas	555,7	132,8	5,4	0,8	18,0	1,1	2,4	0,2
 Opção vegetariana	Salada de feijão-frade	440,3	105,2	1,7	0,3	15,7	2,0	5,3	0,2
 Legumes / salada	Brócolos, cenoura e couve de bruxelas	99,0	23,7	0,3	0,0	2,4	2,1	1,7	0,5
 Sobremesa	Galatina (vegetal) / Fruta da época	340,0	80,0	0,0	0,0	20,0	46,0	0,0	0,2

SEXTA-FEIRA DIA 2		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de chuchu e cenoura	0,0	46,7	0,8	0,1	7,3	3,9	1,4	0,1
 Prato principal	Bolonhesa de frango e espinafres com esparguete	423,9	100,5	2,3	0,4	9,5	1,9	9,6	0,2
 Opção vegetariana	Bolonhesa de lentilhas	434,0	103,7	2,0	0,3	14,5	0,8	5,6	0,4
 Legumes / salada	Cenoura e beterraba	100,6	24,0	0,0	0,0	4,0	3,8	0,8	0,4
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

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