

Ementa

Semana de 21 a 25 de setembro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 21		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de hortalíça à portuguesa	0,0	52,9	0,8	0,1	7,7	4,1	2,0	0,1
 Prato principal	Pastéis de bacalhau	1083,1	258,9	17,5	2,3	11,7	0,9	13,1	1,1
	Arroz de tomate	479,4	114,6	3,1	0,4	19,3	0,8	2,0	0,2
 Opção vegetariana	Douradinhos de legumes	490,6	117,3	3,0	0,4	16,0	1,7	4,9	0,3
	Arroz de tomate	479,4	114,6	3,1	0,4	19,3	0,8	2,0	0,2
 Legumes / salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	97,9	23,4	0,2	0,0	3,1	3,0	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

TERÇA-FEIRA DIA 22		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Crema de ervilhas	0,0	47,5	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	0,1
 Prato principal	Bifinhos de peru com cogumelos	324,0	77,4	3,1	0,5	0,8	0,7	10,9	0,5
	Massa com molho de tomate	502,2	120,0	4,2	0,6	16,8	1,5	3,0	0,2
 Opção vegetariana	Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas	333,8	79,8	1,8	0,3	9,6	1,6	4,0	0,3
 Legumes / salada	Espinafre, cenoura e couve branca	111,3	26,6	0,4	0,1	3,1	2,9	1,4	0,4
 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 23		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	Salada de atum e feijão-frade	527,7	126,1	6,2	0,9	8,3	1,5	8,5	0,5
 Opção vegetariana	Salada de feijão-frade	440,3	105,2	1,7	0,3	15,7	2,0	5,3	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

QUINTA-FEIRA DIA 24		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Crema de abóbora	0,0	47,0	0,8	0,1	7,3	3,9	1,4	0,1
 Prato principal	Rojões com cenoura	530,6	126,8	6,8	1,6	1,4	1,3	14,7	0,3
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Opção vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres	0,0	236,0	6,4	0,0	28,0	0,0	16,0	0,0
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Legumes / salada	Alface e tomate	82,8	19,8	0,3	0,0	2,4	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

SEXTA-FEIRA DIA 25		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa do abecedário	0,0	49,7	0,9	0,2	7,4	3,4	1,9	0,1
 Prato principal	Pescada à saloia c/ batatas e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e tomate)	300,9	71,9	2,0	0,3	6,4	1,6	6,5	0,3
 Opção vegetariana	Seitan salteado com legumes	398,8	95,3	5,5	2,3	3,0	1,2	7,7	0,4
	Batata cozida	376,6	90,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,2
 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