

Ementa

Semana de 12 a 16 de outubro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 12		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	0,0	57,8	0,9	0,2	8,5	4,1	2,2	0,2
 Prato principal	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	451,7	108,0	8,7	1,8	0,0	0,0	6,9	0,8
	Massa salpicada com milho e cenoura	564,9	135,9	4,5	0,7	19,5	2,0	3,3	0,3
 Opção vegetariana	Tofu mexido	317,1	75,8	4,5	0,6	2,8	1,2	5,4	0,3
	Massa salpicada com milho e cenoura	564,9	135,9	4,5	0,7	19,5	2,0	3,3	0,3
 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

TERÇA-FEIRA DIA 13		Energia kJ/kcal	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de cenoura e courgette	0,0	40,4	0,7	0,1	6,2	2,6	1,6	0,1
 Prato principal	Corvina no forno com batatinhas e brócolos	318,0	76,0	2,1	0,3	6,1	1,3	7,7	0,2
 Opção vegetariana	Salada quente de batata e lentilhas	480,1	114,7	2,2	0,3	16,0	1,3	6,0	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

QUARTA-FEIRA DIA 14		Energia kJ/kcal	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	couve galega)	0,0	48,9	0,9	0,1	7,0	1,9	2,7	0,1
 Prato principal	Esparguete à bolonhesa	525,9	125,7	6,4	1,6	8,7	1,6	7,7	0,3
 Opção vegetariana	Bolonhesa de soja	680,2	162,6	8,9	1,2	7,5	4,0	10,4	1,1
 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 15		Energia kJ/kcal	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de grão com legumes	0,0	66,4	1,1	0,2	9,9	3,9	2,9	0,2
 Prato principal	Peixe estufado	321,4	76,8	2,9	0,4	1,5	1,2	10,7	0,4
	Puré de batata	380,7	91,0	3,5	0,8	11,6	3,0	2,8	0,2
 Opção vegetariana	Empadão de lentilhas	569,0	136,2	3,0	0,3	20,0	1,4	5,6	0,2
 Legumes / salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde estufados	251,1	60,0	3,0	0,4	4,5	2,7	2,1	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 16		Energia kJ/kcal	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de couve branca com espinafres	0,0	46,6	0,9	0,2	6,6	3,1	2,0	0,2
 Prato principal	Arroz de pato	462,0	110,4	3,2	0,9	12,2	0,8	7,9	0,5
 Opção vegetariana	Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)	362,5	86,6	2,6	0,7	10,7	1,4	3,7	0,7
 Legumes / salada	Alface, tomate e rúcula	98,7	23,6	0,5	0,1	1,6	1,6	2,1	0,3
 Sobremesa	Salada de frutas/Fruta da época (3 variedades)	234,9	56,2	0,4	0,1	10,9	10,9	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