



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas
Morgado de Mateus
Vila Real



Ementas da semana: 04/10/2021 a 08/10/2021

2ª feira 4/10/2021

Sopa: Creme de Ervilhas (batata, ervilhas, cenoura, cebola, curgete)
Prato: Carne de vitela picada com massa esparguete
Salada: Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 05/10/2021

Sopa:

Prato:

Salada:

Sobremesa

Pão:

Bebida:

4ª feira 06/10/2021

Sopa: Cebola e Feijão Verde (batata, feijão verde, cebola, nabo, abóbora)
Prato: Massa à Lavrador (carne vitela ,peito frango, massa cortada couve ,feijão vermelho)
Salada: Cenoura, Pepino, Alface ,Milho
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 07/10/2021

Sopa: Couve Coração e Grão (couve coração, grão ,batata, cenoura, curgete)
Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz
Salada: Pepino, alface ,Cebola ,Milho
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 08/10/2021

Sopa: Couve Flor (couve flor, batata ,cenoura, alho francês ,curgete)
Prato: Bife de peru grelhado com feijão preto e arroz
Salada: Cenoura,tomate,cebola
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes -

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 04/10/2021a 08/10/2021

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

SEG.

	Creme de Ervilhas	96	3,1	3,3	13,4
	Carne vitela picada	259	29	13,8	4,7
	Esparguete	310	9,9	4,4	56
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total	820	46,5	25,3	100,5

TERÇA

	Cebola e Feijão Verde	108	4,4	3,3	15
	Carne vitela/Peito de Frango	365	58,1	14,8	0
	Massa Cortada	310	9,9	4,4	56
	Alface, cenoura, beterraba, tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diario	904	76,8	26,1	88,5

QUARTA

	Couve Coração e Grão	147	4,8	4,4	21,6
	Lombinhos de pescada assados	213	12,1	16,8	3,2
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Pepino/alface/cebola/milho	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Maçã/Pera	54	0,4	0,5	12,5
	Total	774	23,7	28,3	103,5

QUINTA

	Couve Flor	96	3,1	3,3	13,4
	Bife de Peru Grelhado	259	29	13,8	4,7
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Cenoura/Tomate/Cebola/couve roxa	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total	792	41,1	24,4	100,7

SEXTA

	Couve Flor	96	3,1	3,3	13,4
	Bife de Peru Grelhado	259	29	13,8	4,7
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Cenoura/Tomate/Cebola/couve roxa	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total	792	41,1	24,4	100,7

Ementas da semana :Vegetariano 04/10/2021 a 08/10/2021

2ª feira 4/10/2021

Sopa: Creme de Ervilhas(batata, ervilhas, cenoura, cebola ,curgete)
Prato: Massa esparguete, com cenoura feijão verde, couve flor, aipo, pimentos, tomate estufados)
Salada: Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 05/10/2021

Sopa:

Prato:

Salada:

Sobremesa

Pão:

Bebida:

5 de Outubro

4ª feira 06/10/2021

Sopa: Cebola e Feijão Verde (batata, feijão verde, cebola, nabo, abobora)
Prato: Massa à Lavrador (massa cortada, couve ,feijão vermelho,cebola,tomate)
Salada: Cenoura, Pepino, Alface ,Milho
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 07/10/2021

Sopa: Couve Coração e Grão (couve coração, grão ,batata, cenoura, curgete)
Prato: Favas estufadas com arroz
Salada: Pepino, alface ,Cebola ,Milho
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 08/10/2021

Sopa: Couve Flor (couve flor, batata ,cenoura, alho francês ,curgete)
Prato: Feijão preto estufado e arroz
Salada: Cenoura, tomate, cebola
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes-

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 04/10/2021 a 08/10/2021
Vegetariana

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
SEG.	Creme de Ervilhas	96	3,1	3,3	13,4
	Mistura de Vegetais	356,1	16,2	5,1	67,4
	Esparguete	310	9,9	4,4	56
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total	917,1	33,7	16,6	163,2

TERÇA



Total Diário 0 0 0 0

QUARTA

Cebola e Feijão Verde	108	4,4	3,3	15
Feijão vermelho e Brocolos	397,9	21,7	5,4	64
Massa Cortada	310	9,9	4,4	56
Alface, cenoura, beterraba, tomate	71	3,1	3,4	7,1
Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
Total Diário	936,9	40,4	16,7	152,5

QUINTA

Couve Coração e Grão	147	4,8	4,4	21,6
Favas Estufadas/Milho e brocolos	354,6	12,6	7,1	58,6
Arroz	312	5,5	3,4	63
Pepino/alface/cebola/milho	48	0,9	3,2	3,2
Pera/Maçã/Pera	54	0,4	0,5	12,5
Total	915,6	24,2	18,6	158,9

SEXTA

Couve Flor	96	3,1	3,3	13,4
Feijão Preto estufado c/pimentos	259	29	13,8	4,7
Arroz	312	5,5	3,4	63
Cenoura/Tomate/Cebola/couve roxa	71	3,1	3,4	7,1
Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
Total	792	41,1	24,4	100,7