



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 14/10/2024 a 18/10/2024

2ª feira 14/10/2024

Sopa: Brócolos (Brócolos, cenoura, batata, nabo, alho francês, curgete)

Prato: Bife de vitela em cebolada c/ puré de batata

Vegetariana: empadão de legumes

Salada: Pepino, Alface, Cebola Milho

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 15/10/2024

Sopa: Couve coração e feijão(Couve coração, feijão, Cenoura, Batata ,abobora ,cebola)

Prato: Filetes de pescada panada no forno c/ arroz

Vegetariana: Arroz de feijão c/ curgete panada

Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 16/10/2024

Sopa: Cebola (nabo ,abobora, cebola, cenoura, batata, alho francês)

Prato: Carne picada c/ massa esparguete

Vegetariana: Esparguete c/ legumes salteados em alho e azeite

Salada: Tomate//Alface/pimento verde/milho

Sobremesa: Maça/Laranja/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 17/10/2024

Sopa: Creme de abobora(Cebola, Cenoura, abobora ,couve flor, batata)

Prato: Salmão grelhado c/ Batata cozida alourada

Vegetariana: Batata cozida alourada c/ curgete grelhada

Salada: Couve roxa/tomate/pepino

Sobremesa: Pera / kiwi/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 18/10/2024

Sopa: Repolho(batata , cenoura, cebola, nabo, curgete, repolho)

Prato: Perna de frango assado c/ arroz

Vegetariana: Arroz c/feijão e repolho estufados

Salada: Alface/Milho/Pimento verde

Sobremesa: Maça/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes -

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto



A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus

Rua Dr. Sebastião Augusto Ribeiro, 5004-011 - Vila Real Telefone: 259 325 632
E-mail: esmmvilareal@mail.telepac.pt - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939

Semana de 14/10/2024 a 18/10/2024

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.

	Brócolos	107	2,5	4,4	21,6
	Bife de vitela em cebolada c/ puré de batata	535	28,5	23,9	50,6
	Empadão de legumes	430	2,1	3,5	5,9
	Pepino,Alface,Cebola,Milho	48	0,9	3,2	4,2
	Maçã/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total Diário	1204	35,4	35,4	101,6

TERÇA

	Couve coração e feijão	103	4	2,1	27,1
	Filetes de pescada panada no forno c/ arroz	525	4,6	11,5	13
	Arroz de feijão c/ curgete panada	390	3,1	10	14,3
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	71	2,1	3,4	7,1
	Laranja/Banana/kiwi	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diário	1143	14,2	27,5	70,7

QUARTA

	Cebola	107	4,2	3,2	13
	Carne picada c/ massa esparguete	557	0,1	15,9	61,8
	Esparguete c/ legumes salteados em alho e azeite	323	11,5	5,1	0,3
	Tomate/Alface/Pimento verde/Milho	48	0,9	3,3	3,2
	Maçã/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diário	1089	17,1	28	87,5

QUINTA

	Creme de Abobora	98	4,1	2,1	27,9
	Salmão grelhado c/ Batata cozida alourada	525	17,1	3,9	3,2
	Batata cozida alourada c/ curgete grelhada	390	3,2	3,3	5
	Couve roxa/tomate/pepino	48	0,9	3,3	3,2
	Pera/Kiwi/Banana	50	0,4	0,9	9,2
	Total Diário	1111	25,7	13,5	48,5

SEXTA

	Repolho	108	3,1	3,3	13,4
	Perna de frango assado c/ arroz	469	25,5	7,9	22,4
	Massa de feijão com repolho	300	2,3	3,5	4,8
	Pepino/Alface/Cebola/Milho	71	3,1	0,6	2,6
	Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diário	1002	34,4	15,8	52,4