



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 06/01/2024 a 10/01/2024

2ª feira 06/01/2024

Sopa: Couve Coração(Couve Coração, cebola, cenoura, batata, curgete, nabo)
Prato: : Costeleta de porco grelhada)com massa esparguete(cebola, alho, tomate, especiarias vária
Vegetariana: Massa esparguete c/almondegas de grão
Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/Milho
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 07/01/2024

Sopa: Creme de abobora (Abobora, cebola, cenoura, batata, curgete, nabo)
Prato: Atum c/ salada de feijão frade e arroz
Vegetariana: Ovo c/ salada de feijão frade e arroz
Salada: Alface/Cenoura/Cebola
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 08/01/2024

Sopa: Couve Flor (Couve Flor, cebola, cenoura, batata, curgete, nabo)
Prato: : Massa à Lavrador
Vegetariana: Massada de feijão e couve
Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/Milho
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 09/01/2024

Sopa: Creme de Legumes(Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, abobora)
Prato: Pescada e batata cozida
Vegetariana: Empadão de legumes
Salada: Legumes salteados
Sobremesa: Pera / kiwi/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 10/01/2024

Sopa: Brócolos (brócolos, alho francês, cenoura, batata, curgete)
Prato: Frango assado c/ arroz
Vegetariana: Arroz com hambúrguer vegetariano
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
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 -

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 inofensivas. 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.

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 06/01/2024 a 10/01/2024

| 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

| | | V.E.T. (kcal) | Prot. (g) | Líp. (g) | H.C. (g) |
|------|---------------------------------------|---------------|-----------|----------|----------|
| SEG. | Couve coração | 108 | 4,1 | 2,1 | 27,9 |
| | Costeleta de porco grelhado c/ massa | 460 | 32 | 7,8 | 5,36 |
| | Massa c/ almondegas de grao estufadas | 381,5 | 5,5 | 3,4 | 63 |
| | Pimento verde/Alface/Tomate/Milho | 71 | 3,1 | 3,4 | 7,1 |
| | Laranja/Maçã/Pera | 54 | 0,4 | 0,5 | 12,5 |
| | Total Diário | 1074,5 | 45,1 | 17,2 | 115,86 |

| | | | | | |
|-------|--|--------|------|------|-------|
| TERÇA | Creme de abobora | 61,4 | 3,8 | 2,1 | 26,5 |
| | Atum c/ salada de feijão frade e arroz | 571 | 5,5 | 3,4 | 63 |
| | Ovo c/ salada de feijão frade e arroz | 310 | 9,9 | 4,4 | 56 |
| | Alface/Cebola/Cenoura | 48 | 0,9 | 3,2 | 3,2 |
| | Maçã/Laranja/Pera | 50 | 0,4 | 0,5 | 12,5 |
| | Total Diário | 1040,4 | 20,5 | 13,6 | 161,2 |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------|------|------|------|
| QUARTA | Couve flor | 107 | 4,2 | 3,2 | 13 |
| | Massa à Lavrador | 469 | 25,5 | 7,9 | 22,4 |
| | Massada de feijão e couve | 400 | 20,1 | 6,3 | 15 |
| | Alface/Tomate/Pimento verde/Milho | 48 | 0,9 | 3,3 | 3,2 |
| | Pera/Laranja/Maçã | 54 | 0,4 | 0,5 | 9,2 |
| | Total Diário | 1078 | 51,1 | 21,2 | 62,8 |

| | | | | | |
|--------|-------------------------|------|------|-----|------|
| QUINTA | Creme de Legumes | 108 | 4,4 | 3,3 | 15 |
| | Pescada e batata cozida | 525 | 17,1 | 3,9 | 3,2 |
| | Empadão de legumes | 420 | 6,2 | 6,6 | 50,4 |
| | Legumes salteados | 48 | 0,9 | 3,3 | 3,2 |
| | Pera/Kiwi/Banana | 50 | 0,4 | 0,9 | 9,2 |
| | Total Diário | 1151 | 29 | 18 | 81 |

| | | | | | |
|-------|--------------------------------|------|------|------|------|
| SEXTA | Brocolos | 90 | 2,7 | 3,1 | 12,5 |
| | Frango assado c/ arroz | 515 | 5,8 | 4,4 | 4,7 |
| | Arroz c/ hamburger vegetariano | 300 | 2,3 | 3,5 | 4,8 |
| | Couve roxa/Tomate/Pepino | 71 | 3,1 | 0,6 | 2,6 |
| | Laranja/Pera/Maçã | 54 | 0,4 | 0,5 | 9,2 |
| | Total Diário | 1030 | 14,3 | 12,1 | 33,8 |