



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 03/11/2025 a 07/11/2025

2ª feira 03/11/2025

Sopa: Brócolos (Batata, Cebola, Cenoura, Curgete ,Brócolos)
Prato: Caprichos no forno c/ Arroz de cenoura
Vegetariana: Arroz de cenoura com peixinhos da horta
Salada: Alface, Cebola, Cenoura
Sobremesa: Pera / kiwi/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 04/11/2025

Sopa: Creme de ervilhas(, cebola, cenoura, batata, curgete, nabo, ervilhas)
Prato: Carne picada c/ massa esparguete
Vegetariana: Massada de legumes
Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 05/11/2025

Sopa: Couve coração(cebola, cenoura, batata, curgete, nabo, couve coração)
Prato: Bacalhau à Gomes Sá
Vegetariana: Salada Russa
Salada: Alface/ Tomate/Cebola/Milho
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 06/11/2025

Sopa: Feijão verde (feijão verde, alho francês, cenoura, batata, curgete)
Prato: Frango estufado c/ massa espiral
Vegetariana: Feijoada de cogumelos
Salada: Tomate/Alface/cenoura/Beterraba
Sobremesa: Maça/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 07/11/2025

Sopa: Creme de legumes (abobora, cenoura ,nabo, batata, cebola)
Prato: Solha no forno c/ arroz de feijão
Vegetariana: Arroz de feijão c/barrinha de curgete panada
Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho
Sobremesa: Maça/Laranja/Banana
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 -

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 03/011/2025 a 07/11/2025

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.

	Brocolos	107	4,2	3,2	13
	Caprichos no forno c/ Arroz de cenoura	525	17,1	3,9	3,2
	Arroz de cenoura c/peixinhos da horta	390	3,2	3,3	5
	Alface/Cebola/Cenoura	48	0,9	3,3	3,2
	Kiwi/Banana/Pera	50	0,4	0,9	9,2
		1120	25,8	14,6	33,6

TERÇA

	Creme de ervilhas	90	2,7	3,1	12,5
	Carne picada c/ massa espargue	525	17,1	3,9	3,2
	Massada de legumes	310	9,9	4,4	56
	Tomate/Alface/Cenoura/Beterraba	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Maçã/Laranja	50	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	1023	31	15,1	87,4

QUARTA

	Couve coração	107	4,2	3,2	13
	Bacalhau à Gomes Sá	525	17,1	3,9	3,2
	Salada russa	310	9,9	4,4	56
	Tomate/Cebola/Alface/Milho	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1067	34,7	15,4	88,5

QUINTA

	Feijão verde	108	4,4	3,3	15
	Frango estufado c/ massa espiral	525	17,1	3,9	3,2
	Feijoada de cogumelos	420	6,2	6,6	50,4
	Tomate/Alface/Cenoura/Beterraba	48	0,9	3,3	3,2
	Banana/Maçã/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
		1151	29	18	81

SEXTA

	Creme de ervilhas	90	2,7	3,1	12,5
	Solha no forno c/ arroz de feijão	515	5,8	4,4	4,7
	Arroz de feijão c/ barrinhas de curgete panadas	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
		1030	14,3	12,1	33,8