



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 10/11/2025 a 14/11/2025

2ª feira 10/11/2025

Sopa: Couve coração(couve coração ,nabo, cebola, cenoura, batata, abobora)
Prato: Bife de Frango grelhado c/ massa
Vegetariana: Massada de legumes
Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/Milho
Sobremesa: Laranja/Banana/Maça
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 11/11/2025

Sopa: Creme de cenoura (Alho francês, Cenoura, Batata ,abobora , nabo)
Prato: Lombo de porco assado c/ arroz
Vegetariana: Arroz c/ omelete de cogumelos
Salada: Legumes salteados(curgete ,ervilhas , cenoura)
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 12/11/2025

Sopa: Repolho (Alho francês, Cenoura ,abobora , repolho, nabo)
Prato: Jardineira de vitela (batata cubos, massa cortada, couve, cenoura, vitela , frango, chouriço)
Vegetariana: Jardineira vegetariana vegetariano (batata cubos, ervilha, cenoura, massa cortada)
Salada: Alface/Cebola /Cenoura
Sobremesa: Pera/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 13/11/2025

Sopa: Creme de abobora (Alho francês, Cenoura, Batata ,abobora ,nabo, cebola)
Prato: Bolos de bacalhau c/ arroz de cenoura
Vegetariana: Arroz de cenoura c/ peixinhos da horta
Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 14/11/2025

Sopa: Grão de bico e couve lombarda (grão , alho francês, cenoura, batata, couve ,abobora)
Prato: Perna de peru estufada c/ puré
Vegetariana: Empadão de batata com beringela no forno
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/milho
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, 13Tremço, 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.

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

- Ricardo Manuel Pinto Montes

- 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 10/11/2025 a 14/11/2025

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.

	Couve coração	89	2,6	3,3	12,1
	Bife de frango grelhado c/ massa	579	29	13,8	4,7
	Massada de legumes	480	3,6	8,9	4,8
	Alface/Tomate/Pimento verde/Milho	67	1,2	5,3	2,9
	Laranja/Banana/Maça	84	1,4	0,4	19,3

TERÇA

	Creme de cenoura	108	2,3	3,3	15
	Lombo assado c/arroz	525	4,6	11,5	13
	Arroz c/ omelete de cogumelos	390	3,1	10	14,3
	Legumes Salteados	71	2,1	3,4	7,1
	Kiwi/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2

QUARTA

	Repolho	108	2,3	3,3	15
	Lardineira de vitela	525	4,6	11,5	13
	Jardineira vegetariana	390	3,1	10	14,3
	AlfaceCebola/cenoura	71	2,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2

QUINTA

	Creme de abobora	147	4,8	4,4	21,6
	Bolos de bacalhau c/ arroz de cenoura	525	4,6	11,5	13
	Arroz de cenoura c/ peixinhos da horta	390	3,1	10	14,3
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Kiwi/Laranja	50	1,3	0,2	10,4

SEXTA

	Grao de bico e couve lombarda	96	3,1	3,3	13,4
	Perna de peru estufada c/ puré	565	30,9	18	8
	Empadão de batata c/ beringela no forno	420	3,9	7	3,8
	Tomate/Alface/Pimento verde/Milho	71	3,1	0,6	2,6
	Maça/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2