

**Agrupamento de Escolas
Morgado de Mateus
Vila Real****Ementas da semana: 23/02/2026 a 27/02/2026****2ª feira 23/02/2026**

Sopa: Creme de abobora (alho francês, cenoura, batata, abobora, Curgete)
Prato: Medalhões de pescada estufados c/puré de batata
Vegetariana: Empadão de legumes
Salada: Beterraba/ Alface/Tomate/Cenoura
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 24/02/2026

Sopa: Repolho (Batata, repolho ,cebola, curgete, nabo, abobora)
Prato: Carne picada c/ massa esparguete
Vegetariana: Esparguete com cogumelos, cenoura e ervilhas estufados
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/Milho
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 25/02/2026

Sopa: Creme de ervilhas (abobora, cebola, cenoura, batata ,nabo, ervilhas)
Prato: Filetes panados no forno c/ arroz de feijão
Vegetariana: Arroz de feijão c/hambúrguer vegan
Salada: Pepino/Tomate/Couve roxa
Sobremesa: Banana/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 26/02/2026

Sopa: Brócolos (Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, brócolos , nabo)
Prato: Lombo assado c/arroz
Vegetariana: Almofada espinafres c/ arroz
Salada: Legumes salteados(ervilhas, cenoura, feijão verde)
Sobremesa: Pera / kiwi/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 27/02/2026

Sopa: Couve coração e feijão(alho francês, cenoura, batata ,couve coração ,feijão, Curgete)
Prato: Rissóis de peixe c/ salada russa
Vegetariana: Ovo c/ salada russa
Salada: Tomate/Alface/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Pera /Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

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 rijas, 9Alho, 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, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

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 23/02/2026 a 27/02/2026

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 abobora	108	2,3	3,3	15
		Medalhoes de pescada esturados c/pure de batata	520	4,2	7,2	9,4
		Empadao de legumes	430	2,1	3,5	5,9
		Beterraba/Alface/Tomate/Cenoura	48	0,9	3,2	4,2
		Laranja/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
			1190	10,9	17,6	53,8
TERÇA		Repolho	108	2,3	3,3	15
		Carne picada c/massa esparguete	515	5,8	4,4	4,7
		Massa esparguete c/ cogumelos cenoura ervilh:390		3,1	10	14,3
		Alface/Tomate/Pimento verde/Milho	71	2,1	3,4	7,1
		Laranja/Kiwi/Pera	54	0,4	0,5	9,2
Total Diario			1138	13,7	21,6	50,3
QUARTA		Creme de ervilhas	107	4,2	3,2	13
		Filetes panados no forno c/ arroz de feijão	469	25,5	7,9	22,4
		Arroz c/ feijao e couve c/ hamburguer vegan	400	20,1	6,3	15
		Pepino/Alface/Couve roxa	48	0,9	3,3	3,2
		Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
Total Diario			1078	51,1	21,2	62,8
QUINTA		Brocolos	96	3,1	3,3	13,4
		Lombo assado c/ arroz	525	17,1	3,9	3,2
		Almofadas espinafres c/ arroz	390	3,2	3,3	5
		Legumes salteados	48	0,9	3,3	3,2
		Pera/Kiwi/Banana	50	0,4	0,9	9,2
			1109	24,7	14,7	34
SEXTA		Couve coracao e feijao	110	3,6	3,3	13,4
		Rissois de peixe c/ salada russa	515	5,8	4,4	4,7
		Ovo c/ salada russa	300	2,3	3,5	4,8
		Tomate/Alface/Cenoura/Beterraba	71	3,1	0,6	2,6
		Banana/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
			1050	15,2	12,3	34,7

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, 9Alpo, 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, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.