



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 16/03/2026 a 20/03/2026

2ª feira 16/03/2026

Sopa: Couve coração (alho francês, cenoura, batata, abobora ,couve coração)  
Prato: Costeleta de porco estufada c/ batata cozida  
Vegetariana: Batata cozida com legumes  
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/ Milho  
Sobremesa: Maça/Banana/Pera  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

3ª feira 17/03/2026

Sopa: Creme de legumes( cenoura, nabo ,alho francês abobora batata, cebola)  
Prato: Lombinhos de pescada assado em cebolada c/ arroz  
Vegetariana: Arroz c/ panadinhos de curgete  
Salada: Tomate/Pimento verde/milho  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Pera  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

4ª feira 18/03/2026

Sopa: Couve coração e feijão branco ( Alho francês, Cenoura ,abobora ,nabo, batata, couve e feijão branco )  
Prato: Carne picada c/ massa esparguete  
Vegetariana: Massada de legumes  
Salada: Alface/cebola/pepino/milho  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

5ª feira 19/03/2026

Sopa: Feijão verde ( alho francês, cenoura, batata ,nabo, feijão verde)  
Prato: Bife de frango grelhado c/ arroz  
Vegetariana: Arroz de ervilhas e cenoura c/  
Salada: Alface/tomate/cenoura/beterraba  
Sobremesa: Pera/ kiwi/Laranja  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

6ª feira 20/03/2026

Sopa: Espinafres (espinafres , alho francês, cenoura, batata, curgete )  
Prato: Ovo/Atum c/ salada russa  
Vegetariana: Ovo c/ salada russa  
Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho  
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 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.

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](mailto:esmmvilareal@mail.telepac.pt) - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939

Semana de /16/03/2026 a 20/03/2026

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.		Couve coração	115	2,6	3,3	12,1
		Costeleta de porco estufada c/ batata cozida	525	4,6	11,5	13
		Arroz de feijão c/ peixinhos da horta	480	3,6	8,9	4,8
		Tomate/Pimento Verde/Milho	67	1,2	5,3	2,9
		Kiwi/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
<hr/>						
TERÇA		Creme de legumes	108	4,8	4,4	21,6
		Lombinhos de pescada assado c/ cebolada e arroz	575	3,1	2,2	4
		Arroz c/ panadinhos de curgete	390	3,1	10	14,3
		Tomate /Pimento verde/milho	71	2,1	3,4	7,1
		Kiwi/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
<hr/>						
QUARTA		Couve coração e feijao branco	108	2,3	3,3	15
		Carne picada c/ massa esparguete	525	4,6	11,5	13
		Massada de legumes	390	3,1	10	14,3
		Pepino/Alface/Cebola/Milho	71	2,1	3,4	7,1
		Kiwi/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
<hr/>						
QUINTA		Feijão verde	147	4,8	4,4	21,6
		Bife de frango grelhado c/arroz	525	4,6	11,5	13
		Arroz de ervilhas e cenoura c/nuggets frango ve	390	3,1	10	14,3
		Tomate/Alface/Cenoura/Beterraba	48	0,9	3,2	3,2
		Pera/Kiwi/Laranja	50	1,3	0,2	10,4
<hr/>						
SEXTA		Espinafres	96	3,1	3,3	13,4
		Ovo/Atum c/ salada russa	565	30,9	18	8
		Ovo c/ salada russa	420	3,9	7	3,8
		Alface/Pepino/Cebola/Milho	71	3,1	0,6	2,6
		Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2

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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os