



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



### Ementas da semana: 09-052022 a 13-05-2022

2ª feira 09-05-2022

Sopa Creme de Abobora (batata, cenoura, abobora, nabo, alho francês)

Prato: Medalhões de pescada estufados c/ puré de batata

**Prato vegetariano:** Puré de Batata com legumes estufados

Salada: Alface ,cenoura, beterraba ,tomate

Sobremesa: Kiwi, maçã ,Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 10-05- 2022

Sopa: Couve coração(batata, abobora, cenoura ,couve coração ,alho francês ,nabo)

Prato: Espetadas de peru com massa espirais tricolor

**Prato Vegetariano:** Massada de legumes com grão

Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba

Sobremesa: Banana/Maçã/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 11-05-2022

Sopa : Creme de ervilhas( batata, cebola, abobora, nabo , cenoura ,ervilhas)

Prato: Douradinhos de peixe no forno c/arroz de cenoura

**Prato vegetariano:** Arroz de cenoura e ervilhas com almofadinhas de legumes

Salada: Tomate/Alface/Pimento Verde/Milho

Sobremesa: Laranja ,Banana ,Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 12-05-2022

Sopa: Repolho ( batata, cebola, repolho, cenoura ,curgete ,alho francês)

Prato: Carne picada c/massa esparguete

**Prato vegetariano :**Massa esparguete salteada c/ legumes (esparguete, brócolos ,cebola, ervilhas, cogumelos)

Salada: Tomate/Alface /Pimento Verde,/Milho

Sobremesa: Banana/clementina/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 13-05-2022

Sopa : Couve com feijão branco (batata, cebola, couve, nabo , cenoura ,feijão branco )

Prato: Lombinhos de salmão grelhados com arroz de tomate

**Prato vegetariano:** Arroz de tomate c/ pataniscas de curgete

Salada: Alface/ Cenoura/Beterraba/Tomate

Sobremesa: Pêra/Banana/Maçã

Pão: Pão

Bebida: Água



-Ricardo Manuel Pinto Montes -

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

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 09/05/2022a 13/05/2022  
vegetariana





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	4,4	3,3	15
		Medalhoes de pescadaestufados c/ pure	365	58	14	0
		Pure de batata com legumes estufados	323,6	10,7	3,5	60,7
		Alface,cenoura,beterraba,tomate	48	0,9	3,2	3,2
		Kiwi,maçã,banana	84	1,4	0,4	19,3
			928,6	75,4	24,4	98,2

TERÇA		Couve coração	90	2,7	3,1	12,5
		Espetadas de peru com massa espirais tricolor	400	34,3	19,1	5,36
		Massada de legumes c/grao	381,5	5,5	3,4	63
		Alface,Tomate,Cenoura,Beterraba	71	3,1	3,4	7,1
		Laranja/Pera/Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diario		996,5	46	29,5	100,46

QUARTA		Creme de ervilhas	89	2,2	3,1	12,9
		Douradinhos de peixe no forno com arroz	480	34,3	19,1	52,2
		Arroz de cenoura e ervilhas com almofadinhas de legumes	381,5	5,5	3,4	63
		Tomate,alface,pimento verde,milho	48	0,9	3,2	3,2
		Pera/Banana/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diario		1048,5	44,2	29	141,7

QUINTA		Repolho	90	2,7	3,1	12,5
		Carne de vitela picada com massa esparguete	571	5,5	3,4	63
		Massa esparguete salteada c/legumes	310	9,9	4,4	56
		Pepino/Alface/Cebola/Milho	48	0,9	3,2	3,2
		Maça/Pera/Banana/Mousse	54	0,4	0,5	12,5
			1073	19,4	14,6	147,2

SEXTA		Couve e feijão branco	108	4,4	3,3	15
		Arroz de tomate c/salmaa grelhado	420	31,3	24,1	48,2
		Arroz de tomate com pataniscas de courgete	286	33,3	15,4	3,7
		Cenoura/Alface/Beterraba/Tomate	71	3,1	3,4	7,1
		Pera/Banana/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
			935	73,4	46,4	84,4