



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 08/05/2023 a 12/05/2023

2ª feira 08/05/2023

Sopa: Feijão Verde( feijão verde, cebola, alho francês, cenoura, batata, abobora)  
Prato: Bife de peru grelhado c/massa de feijão  
Vegetariana: Massada de feijão com couve  
Salada: Pimento verde/Alface/Tomate/Cebola  
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

3ª feira 09/05/2023

Sopa: Creme de Ervilhas ( Alho francês, Cenoura, Batata, ervilhas ,abobora ,cebola)  
Prato: Filetes de pescada panada no forno c/ arroz  
Vegetariana: Arroz de cenoura com pataniscas de curgete  
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

4ª feira 10/05/2023

Sopa: Repolho ( Alho francês, Cenoura ,abobora , repolho, batata )  
Prato: Carne picada vitela c/ Massa esparguete  
Vegetariana: Rancho vegetariano (batata cubos, grão, massa , couve, cenoura )  
Salada: Alface, Cebola ,Cenoura  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

5ª feira 11/05/2023

Sopa: Couve coração e grão ( Alho francês, Cenoura, Batata ,abobora ,nabo, couve, grão )  
Prato: Caprichos do mar no forno c/arroz de cenoura  
Vegetariana: Peixinhos da horta c/arroz de cenoura  
Salada: Pepino/Alface/Cebola /Milho  
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

6ª feira 12/05/2023

Sopa: Espinafres (nabo , alho francês, cenoura, batata, curgete, espinafres )  
Prato: Frango estufado c/ puré de batata  
Vegetariana: Empadão de legumes  
Salada: Alface/cebola/cenoura  
Sobremesa: Pera/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](mailto:esmmvilareal@mail.telepac.pt) - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939

Semana de 08/05/2023 a 12/05/2023





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**

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
SEG.	 Feijão verde	108	2,3	3,3	15
	 Bife de peru grelhado c/ massa de feijão	520	4,2	7,2	9,4
	Massada de feijão com couve	430	2,1	3,5	5,9
	 Pimento verde/Alface/Tomate/Cebola	48	0,9	3,2	4,2
	 Laranja/Banana/Maçã	84	1,4	0,4	19,3
		1190	10,9	17,6	53,8

TERÇA	 Creme de ervilhas	108	2,3	3,3	15
	 Filetes de pescada panada no forno c/arroz	515	5,8	4,4	4,7
	Arroz com pataniscas de courgete	390	3,1	10	14,3
	 Couve roxa/Tomate/Pepino	71	2,1	3,4	7,1
	 Mçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1138	13,7	21,6	50,3

QUARTA	 Repolho	107	4,2	3,2	13
	 Carne picada c/ massa esparguete	469	25,5	7,9	22,4
	Rancho vegetariano	400	20,1	6,3	15
	 Alface/Cebola/Cenoura	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	 Couve coração e grao	147	4,8	4,4	21,6
	 Caprichos do mar no forno c/arroz de cenoura	525	17,1	3,9	3,2
	peixinhos da horta com arroz de cenoura	390	3,2	3,3	5
	 Pepino/Alface/Cebola/Milho	48	0,9	3,3	3,2
	 Laranja/Maçã/Pera	50	0,4	0,9	9,2
		1160	26,4	15,8	42,2

SEXTA	 Espinafres	96	3,1	3,3	13,4
	 Frango estufado com pure de batata	515	5,8	4,4	4,7
	Empadão de legumes	300	2,3	3,5	4,8
	 Alface/Cebola/Cenoura	71	3,1	0,6	2,6
	 Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
		1036	14,7	12,3	34,7