



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 01/05/2023 a 05/05/2023

2ª feira 01/05/2023



3ª feira 02/05/2023

Sopa: Couve Flor ( Alho francês, Cenoura, Batata, Couve Flor ,abobora ,cebola)

Prato: Cordon Blue com arroz

Vegetariana: Enroladinhos de legumes com arroz

Salada: Couve roxa, Tomate ,Pepino

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 03/05/2023

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

Prato: Solha assada em cebolada c/ batata cozida

Vegetariana: Batata cozida com legumes e ovo

Salada: Alface ,tomate, cenoura, beterraba

Sobremesa: Banana/Laranja/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 04/05/2023

Sopa: Couve coração e grão( Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, couve coração , grão )

Prato: Lombo assado com massa esparguete salteada

Vegetariana: Massa esparguete salteada c/, cogumelos, pimentos e curgetes salteados

Salada: Tomate, alface, cebola, pimento verde

Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 05/05/2023

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

Prato: Bacalhau c/ todos ( batata, grão, cenoura ,bacalhau ,ovo

Vegetariana: Batata com todos (batata, grão ,cenoura, ovo

Salada: alface, tomate,cenoura,beterraba

Sobremesa: Maça/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 02/05/2023 a 05/05/2023

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

SEG.



TERÇA



Couve Flor	150	4	2,1	27,1
Cordon Blue c/arroz	525	4,6	11,5	13
Enroladinhos de legumes com arroz	390	3,1	10	14,3
Couve roxa, tomate, pepino	71	2,1	3,4	7,1
Laranja/Pera/kiwi	54	0,4	0,5	9,2
Total Diario	1190	14,2	27,5	70,7

QUARTA



Creme de Legumes	150	4	2,1	27,1
Solha assada em cebolada c/ batata cozida	469	25,5	7,9	22,4
Batata cozida c/legumes e ovo	300	2,3	3,5	4,8
alface,tomate,cenoura,beterraba	71	3,1	0,6	2,6
Maçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
Total Diario	1044	35,3	14,6	66,1

QUINTA



Couve Coração e grao	152	4,1	2,1	27,9
Lombo assado c/esparguete salteada	525	17,1	3,9	3,2
esparguete salteada com cogumelos pimentos e cougetes salteados	390	3,2	3,3	5
tomate,alface, cebola,pimento verde	48	0,9	3,3	3,2
Pera/Kiwi/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
Total Diario	1165	25,7	13,5	48,5

SEXTA



Creme de abobora	96	3,1	3,3	13,4
Bacalhau c/ todos	515	5,8	4,4	4,7
Batata c/ todos	390	3,1	10	14,3
Alface,Tomate, Cenoura,Beterraba	48	0,9	3,2	4,2
Maçã/Laranja/Banana	50	0,4	0,9	9,2
Total Diario	1099	13,3	21,8	45,8