



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas
Morgado de Mateus
Vila Real



Ementas da semana: 25-10-2021 a 29-10-2021

2ª feira 25-10-2021

Sopa: Creme de Ervilhas (Batata, cebola, nabo, curgete, cenoura, ervilhas)

Prato: Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Banana/ Laranja/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 26-10- 2021

Sopa: Couve lombarda e grão (batata, cebola, couve lombarda, grão , cenoura, curgete)

Prato: Carne picada c/massa esparguete

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Laranja/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 27-10-2021

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

Prato: Atum C/salada de feijão frade e arroz

Salada: Alface/ Cenoura/Beterraba/Tomate

Sobremesa: Pêra/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 28-10-2021

Sopa: Couve Coração (batata, cebola, curgete, couve coração, nabo, cenoura)

Prato: Coxas de frango assado com arroz

Salada: Tomate/Alface /Pimento Verde,/Milho

Sobremesa: Banana/Maçã/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 29-10-2021

Sopa: Canja de Galinha (pevide, ovo, frango)

Prato: Salmão grelhado com batata salteada em alho e azeite

Salada: Legumes salteados (feijão verde, cenoura, ervilhas curgete)

Sobremesa: Pera/Laranja/Banana

Pão: Pão

Bebida: Água

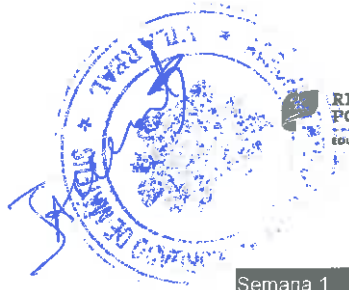
Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 25/10/2021a 29/10/2021

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 ervilhas	108	4,4	3,3	15
	Barrinhas de pescada	157	28,2	4,6	0,5
	Arroz de cenoura	312	5,5	3,4	63
	Pepino,Alface,Cebola,Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total	709	40,4	14,9	101

TERÇA

	Couve Lombarda e Grão	147	4,8	4,4	21,6
	Carne Vitela Picada	259	29	13,8	4,7
	Massa esparguete	310	9,9	4,4	56
	Alface,Cebola, Beterraba, Tomate	48	0,9	3,2	3,2
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	818	45	26,3	98

QUARTA

	Creme de cenoura	89	2,6	3,3	12,1
	Atum /Feijão Frade	286	33,3	15,4	3,7
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface,Cenoura,Beterraba, Tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diário	808	45,8	25,7	96,3

QUINTA

	Couve Coração	147	4,8	4,4	21,6
	Coxas de frango assadas	365	58,1	14,8	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, Tomate, Pimento Verde, Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Maçã/Pera	54	0,4	0,5	12,5
	Total	926	69,7	26,3	100,3

SEXTA

	Canja de Galinha	147	4,8	4,4	21,6
	Salmão Grelhado	259	29	13,8	4,7
	Batata Cozida	187	6,3	3,5	31,8
	Legumes Salteados	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total	718	43,6	25,6	77,7



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

**Agrupamento de Escolas
Morgado de Mateus
Vila Real**



Ementas da semana: Vegetariana 25-10-2021 a 29-10-2021

2ª feira 25-10-2021

Sopa: Creme de Ervilhas (Batata, cebola ,nabo, curgete ,cenoura, ervilhas)

Prato: Arroz de lentilhas e tomate

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Banana/ Laranja/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 26-10- 2021

Sopa: Couve lombarda e grão (batata, cebola, couve lombarda, grão , cenoura, curgete)

Prato: Legumes à bolonhesa com feijão branco e massa esparguete

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Laranja/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 27-10-2021

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

Prato: Ovo C/salada de feijão frade e arroz

Salada: Alface/ Cenoura/Beterraba/Tomate

Sobremesa: Pêra/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 28-10-2021

Sopa: Couve Coração (batata, cebola, curgete, couve coração, nabo, cenoura)

Prato: Feijoada de Legumes com arroz

Salada: Tomate/Alface /Pimento Verde,/Milho

Sobremesa: Banana/Maçã/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 29-10-2021

Sopa: Canja de Galinha (pevide, ovo)

Prato: Ervilhas estufadas com cenoura com batata salteada em alho e azeite

Salada: Legumes salteados (feijão verde, cenoura, ervilhas curgete)

Sobremesa: Pera/Laranja/Banana

Pão: Pão

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 - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939



Semana de 25/10/2021a 29/10/2021

Vegetariana

V.E.T. (kcal)

327.8-362.3

Prot. (g)

8.6-12.9


























Líp. (g)

5.8-11.5

H.C. (g)

47.4-64.7

Semana 1

SEG.		Creme de ervilhas	108	4,4	3,3	15
		Lentilhas e tomate, cenoura estufadas	157	28,2	4,6	0,5
		Arroz	312	5,5	3,4	63
		Pepino, Alface, Cebola, Milho	48	0,9	3,2	3,2
		Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
			709	40,4	14,9	101
TERÇA		Couve Lombarda e Grão	147	4,8	4,4	21,6
		Legumes à Bolonhesa	259	29	13,8	4,7
		Massa esparguete	310	9,9	4,4	56
		Alface, Cebola, Beterraba, Tomate	48	0,9	3,2	3,2
		Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diario		818	45	26,3	98
QUARTA		Creme de cenoura	89	2,6	3,3	12,1
		Ovo /Feijão Frade	286	33,3	15,4	3,7
		Arroz	312	5,5	3,4	63
		Alface, Cenoura, Beterraba, Tomate	71	3,1	3,4	7,1
		Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diario		808	45,8	25,7	96,3
QUINTA		Couve Coração	147	4,8	4,4	21,6
		Feijoada de Legumes	365	58,1	14,8	0
		Arroz	312	5,5	3,4	63
		Alface, Tomate, Pimento Verde, Milho	48	0,9	3,2	3,2
		Pera/Maçã/Pera	54	0,4	0,5	12,5
			926	69,7	26,3	100,3
SEXTA		Canja de Galinha	147	4,8	4,4	21,6
		Ervilhas e cenoura estufada	259	29	13,8	4,7
		Batata Cozida	187	6,3	3,5	31,8
		Legumes Salteados	71	3,1	3,4	7,1
		Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
			718	43,6	25,6	77,7