


**EMENTA GERAL – 6 a 10 março 2023**

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de abóbora e grão <sup>9</sup>	3,2	30,4	2,6	0,2	2,2	218,1
	Prato	Pescada assada com arroz de passas <sup>4,5, 8, 12</sup>	23,3	65,6	10,5	0,3	7,1	458,8
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com arroz de passas <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	8,7	477,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa <sup>12</sup>	3,0	4,1	0,7	0,1	3,2	40,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres <sup>9</sup>	3,8	14,1	1,4	0,1	2,2	84,3
	Prato	Bifes de peru estufados com alho francês e cenoura com esparguete <sup>1,3,12</sup>	18,9	27,5	10,2	0,1	2,6	280,6
	Vegetariano	Estufado de legumes com ervilhas e cenoura com esparguete <sup>1,12</sup>	15,6	67,7	8,2	0,1	4,5	407,0
	Salada	Rúcula, beterraba e couve roxa <sup>12</sup>	5,4	6,6	0,8	0	2,8	54,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve-portuguesa <sup>9</sup>	2,3	12,6	1,3	0,2	2,4	71,3
	Prato	Batatas guisadas com bacalhau <sup>4,12</sup>	14,1	15,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	Vegetariano	Batatas guisadas com grão e legumes <sup>12</sup>	21,8	69,6	9,8	0,1	6,3	451,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	2,2	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Leite-creme <sup>7</sup>	1,1/6,6	16,5/23,5	0,5/8,6	0/0,1	3/0,4	74,9/198,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	2,8	16,5	1,4	0,2	2,3	89,5
	Prato	Vitela estufada com cenoura e esparguete <sup>1,3,12</sup>	42,5	46,0	13,7	0,2	6,2	517,7
	Vegetariano	Esparguete de ervilhas e legumes <sup>1,12</sup>	17,7	55,6	16,9	0,2	9,1	502,0
	Salada	Rúcula, beterraba e couve roxa <sup>12</sup>	3,9	10,8	1,0	0	2,1	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura <sup>9</sup>	3,6	20,7	1,7	0,1	2,2	113,0
	Prato	Feijoada de lulas, com arroz branco <sup>12,14</sup>	17,0	52,6	6,2	0,3	8,7	444,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco <sup>12</sup>	22,1	80,5	11,0	0,2	9,9	509,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	5,2	10,8	0,5	0,1	2,1	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.


**EMENTA GERAL – 13 a 17 março 2023**

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>2ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda e feijão <sup>9</sup>	4,2	17,7	1,4	0,3	2,2	99,9
	<b>Prato</b>	Arroz à valenciana <sup>2,7, 12,14</sup>	34,5	31,8	19,2	0,2	6,0	440,0
	<b>Vegetariano</b>	Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>12</sup>	12,7	55,5	19,3	0,2	7,4	447,0
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	3,2	67,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>3ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos <sup>9</sup>	3,5	19,4	1,7	0,2	2,5	105,8
	<b>Prato</b>	Cação de cebolada com batata cozida <sup>4,12</sup>	13,8	28,6	6,0	0,2	4,7	224,3
	<b>Vegetariano</b>	Legumes salteados com batata cozida <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Agrião, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	5,1	10,8	0,5	0,1	2,8	67,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>4ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Arroz de pato <sup>12</sup>	17,5	25,9	8,6	0,2	2,3	247,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão com legumes (curgete, pimento e alho-francês) <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e beterraba <sup>12</sup>	2,7	8,2	0,5	0,3	2,9	47,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades) /Arroz doce <sup>7</sup>	1,1/4,7	16,5/27,6	0,5/1,7	0/0,1	3/0,6	74,9/145,8
<b>5ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião e cenoura <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados com esparregado de espinafres <sup>1,4,12</sup>	16,8	9,3	9,1	0,3	3,5	193,5
	<b>Vegetariano</b>	Legumes assados no forno com esparregado de espinafres <sup>1,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>6ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Frango em tomate com batata frita <sup>7,12</sup>	33,9	37,5	9,1	0,4	3,3	437,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de tofu com batata frita <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	2,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.


**EMENTA GERAL – 20 a 24 março 2023**

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa	Sopa de alface e ervilha <sup>9</sup>	3,7	17,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Arroz de bacalhau com espinafres <sup>1,3,4,12</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes assados <sup>12</sup>	19,4	89,0	16,3	0,2	7,6	579,0
	Salada	Rúcula, cenoura e agrião <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	2,1	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de cenoura e hortelã <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Frango estufado com couve lombarda e batata cozida <sup>12</sup>	18,9	27,5	10,2	0,2	2,6	280,6
	Vegetariano	Estufado de legumes com couve lombarda e batata cozida <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	2,2	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa	Açorda de pescada e ovo <sup>1,3,4</sup>	49,3	33,6	7,3	0,5	2,1	515,0
	Prato	Pescada de cebolada com arroz de tomate <sup>4,12</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>12</sup>	22,6	77,7	11,7	0,2	7,0	506,0
	Salada	Rúcula, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>	3,2	15,4	2,6	0,3	2,2	118,1
	Prato	Coelho à caçador com esparguete cozida <sup>1,3,7,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6,8,11</sup>	26,2	78,2	17,0	0,3	7,2	571,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	16,7	0,8	1,7	0,1	1,9	68,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa	Sopa de nabo e abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Caldeirada de peixe e lulas <sup>4,12,14</sup>	11,2	45,7	7,1	0,1	4,7	299,5
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz e feijão-preto <sup>6,12</sup>	19,6	97,0	8,9	0,4	8,4	546,0
	Salada	Agrião, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	2,1	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Salada de fruta	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.





A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.

## EMENTA ESPECIAL - SEMANA DAS LÍNGUAS 2023 – 27 a 31 março

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>2ª FEIRA</b> <b>MENU</b> <b>ESPAÑHOL</b> 	Sopa	Sopa de pollo com fideos (cenoura, nabo, alho francês, cebola, aipo, frango, salsa, "fideos" finos) <sup>1,9</sup>	2,8	27,7	1,6	0,2	5,4	239,5
	Prato	Paella <sup>4,12</sup>	31,9	32,3	23,3	0,3	2,9	479,0
	Vegetariano	Paelha vegetariana <sup>12</sup>	25,5	31,7	20,2	0,2	9,5	377,5
	Salada	Alface, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>	6,2	7,4	0,8	0,1	2,1	48,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Leite-creme <sup>7</sup>	1,1/6,6	16,5/23,5	0,5/8,6	0/0,1	3/0,4	74,9/198,0
<b>3ª FEIRA</b> <b>MENU</b> <b>PORTUGUÊS</b> 	Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,7</sup>	36,4	37,0	9,4	0,3	3,2	381,0
	Vegetariano	Legumes à brás <sup>9,12</sup>	16,7	36,3	6,4	0,2	5,4	313,0
	Salada	Rúcula, cenoura e beterraba <sup>12</sup>	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>4ª FEIRA</b> <b>MENU</b> <b>FRANCÊS</b> 	Sopa	Soupe veloutée à la carotte (creme de cenoura) <sup>9</sup>	3,6	20,7	1,7	0,1	0,1	113,5
	Prato	Cassoulet (feijão manteiga, peito de frango, carne de porco, salsichas, tomate, alho, salsa, hortelã, pão ralado) <sup>1,6</sup>	25,6	35,7	3,2	0,2	0,4	446,2
	Vegetariano	Estufado de legumes e feijão-branco com arroz <sup>1,3,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Agrião, beterraba e couve roxa <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	2,1	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Mousse de chocolate <sup>3,6,7</sup>	1,1/2,9	16,5/13,8	0,5/4,9	0/0,1	3/1,4	74,9/114
<b>5ª FEIRA</b> <b>MENU</b> <b>INGLÊS</b> 	Sopa	Veg soup (creme de legumes) <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Fish and Chips (peixe frito com batatas fritas) <sup>4,12</sup>	22,7	42,0	20,6	0,2	6,2	571,1
	Vegetariano	Estufado de legumes com batatas fritas <sup>6,12</sup>	18,7	59,1	14,0	0,3	6,6	437,0
	Salada	Alface, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>	5,0	13,9	0,8	0,1	2,4	82,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa	Sopa de legumes com couve lombarda <sup>12</sup>	4,0	23,6	1,6	0,2	2,5	125,3
	Prato	Bifinhos de peru estufados com alho-francês e esparguete <sup>1,3,12</sup>	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate cereja) <sup>1,3,12</sup>	17,7	55,6	16,9	0,2	6,8	502,0
	Salada	Agrião, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	4,0	6,9	0,5	0,3	2,2	47,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.