



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

## EMENTA GERAL



### Semana 21 a 25 de outubro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de curgete <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Massada de peixe (pescada, delícias do mar, maruca) <sup>3,4,6</sup>	13,1	26,7	6,1	0,2	4,7	302,7
	Vegetariano	Meia desfeita de grão com massa cozida e couve de bruxelas <sup>1,4,6,10</sup>	23,8	24,6	10,6	0,2	5,6	331,0
	Salada	Rúcula, milho e cenoura <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes e coentros <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Febras de porco estufadas com batata frita <sup>12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Salada de massa tagliatelle com tomate e cogumelos <sup>1,3,6,10</sup>	12,7	35,6	4,9	0,2	6,8	282,0
	Salada	Tomate, beterraba e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	2,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão e alho-francês <sup>9</sup>	7,3	17,6	3,3	0,1	8,1	135,0
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	11,7	31,7	11,1	0,1	2,1	275
	Vegetariano	Salada camponesa de ervilhas (batata, cenoura, ervilhas, pimento e feijão-verde) <sup>12</sup>	4,9	21,8	2,4	0,1	9,5	136
	Salada	Tomate, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	1,9	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Gelatina morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
QUINTA-FEIRA	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Almondegas (novilho) em tomate com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	33,9	37,5	9,1	0,3	3,3	437,0
	Vegetariano	Caldeirada de feijão e legumes <sup>12</sup>	11,2	27,8	8,8	0,2	4,9	268,0
	Salada	Alface, cenoura, milho <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres e massinhas <sup>1,9</sup>	3,2	27,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Empadão de pescada e salmão <sup>3,4,7</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata assada <sup>1,6,8,9,10</sup>	13,0	9,0	15,1	0,3	1,4	226
	Salada	Tomate, pepino e alface <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	2,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

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 rijã, 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 a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

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

**Nutricionista Maria Almeida**  
**Cédula Profissional nº2807N**



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

## EMENTA GERAL



### Semana 28 a 31 de outubro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>9</sup>	4,2	17,7	1,4	0,2	2,2	99,9
	Prato	Strogonoff com esparguete <sup>1,6,7,10</sup>	36,4	37,0	19,4	0,2	3,2	401,0
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com natas de soja e esparguete <sup>1,6,8,10,12</sup>	11,5	41,7	6,2	0,2	3,4	407,5
	Salada	Alface, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	3,2	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
TERÇA-FEIRA	Sopa	Creme de nabo e abóbora <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate <sup>2,3,4,6,7,14</sup>	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Legumes salteados com arroz primavera <sup>12</sup>	8,5	23,7	3,2	0,2	9,5	277,5
	Salada	Tomate, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	2,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de ervilha e coentros <sup>9</sup>	7,3	17,6	3,3	0,1	8,1	135,0
	Prato	Hambúrguer (misto) com massa tricolor <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Risoto de verduras e feijão <sup>12</sup>	8,1	36,5	12,2	0,2	8,0	298,0
	Salada	Alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	1,9	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão e espinafres <sup>9</sup>	3,2	27,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Pescada à posta assada com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	24,5	36,1	12,4	3,4	5,7	631,1
	Vegetariano	Gratinado de couve-flor, brócolos, batata e grão <sup>12</sup>	11,7	33,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Tomate, rúcula e pepino <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
SEXTA-FEIRA	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

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 rijia, 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 a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

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