



EMENTA GERAL

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de curgete ⁹	4,2	17,7	1,4	0,2	2,2	99,9
	Prato	Bife de frango panado (forno) com esparguete ^{1,6,10}	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	Vegetariano	Massa esparguete com estufado de mix de legumes e ervilhas ¹²	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	Salada	Alface, milho e couve-roxa ¹²	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	Sopa juliana ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Medalhões de pescada estufados em molho de tomate com batata cozida ^{4,12}	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	Vegetariano	Estufado de legumes com brócolos, feijão-branco, espinafres e batata cozida ¹²	19,5	53,7	10,2	0,1	9,5	287,5
	Salada	Tomate, rucula e cenoura ¹²	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	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de cenoura ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Lombo de porco no forno com laranja e massa tricolor ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Massa (tricolor) com salteado de legumes, grão e cogumelos ^{1,6,10}	7,6	34,7	3,7	0,2	7,0	306,0
	Salada	Alface, beterraba e couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	2,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Pudim-flan ^{3,7}	1,1/ 4,9	16,5 /12, 1	0,5/ 3,6	0/0, 1	3/0	74,9/9 9,1
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de abóbora e feijão ⁹	3,7	17,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Abrótea estufada com arroz de espinafres ³	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	313,4
	Vegetariano	Legumes salteados (feijão, couve, cenoura, cogumelos) com arroz de pimentos e espinafres ¹²	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	Salada	Tomate, milho, alface ¹²	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	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Caldo verde ⁹	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Jardineira de peru ^{9,12}	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	Vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, batata, couve de bruxelas) ¹²	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	Salada	Alface, pepino e beterraba ¹²	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	74,9

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 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 alérgénio descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

EMENTA GERAL



Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de alface ⁹	3,7	17,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa (novilho) ^{1,6,10}	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão e legumes ^{1,6,10,12}	8,5	23,7	3,2	0,2	9,5	237,5
	Salada	Tomate, milho e rúcula ¹²	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	74,9
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão e espinafres ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,10,12}	5,0	41,1	16,2	0,3	1,7	313,7
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com puré de batata ^{1,6,8,9,10}	13,0	9,0	15,1	0,3	1,4	226
	Salada	Alface, cenoura, couve-roxa ¹²	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	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Canja de galinha ¹	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Arroz tostado (frango) ^{3,12}	36,4	37,0	9,4	0,2	3,2	381,0
	Vegetariano	Arroz de coentros, legumes salteados e feijão branco cozido ¹²	15,5	34,2	4,3	0,1	8,5	301
	Salada	Tomate, alface e pepino ¹²	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	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Creme abóbora e brócolos ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Tintureira de coentrada com batata cozida ^{4,12}	22,9	34,2	15,0	0,2	7,2	356,3
	Vegetariano	Legumes, grão, feijão-verde e batata cozidos ¹²	15,5	34,2	5,3	0,1	8,5	301
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate ¹²	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	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura e nabiças ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Hambúrgueres (mistos) com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Legumes à brás ¹²	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	Salada	Tomate, milho e couve-roxa ¹²	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	74,9

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 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 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 de 18 a 22 de novembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão ⁹	3,7	22,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Strogonoff de frango com natas e massa tricolor ^{1,3,4,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com molho de soja (cogumelos, ervilhas, mistura de legumes) ⁶	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	Salada	Alface, cenoura e pepino ¹²	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
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Arroz de peixe (pescada) e lulas com coentros ^{4,7,12,14}	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Arroz de grão e coentros ¹²	13,5	33,7	4,2	0,2	9,5	247,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate ¹²	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	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bifes de peru com esparguete e brócolos cozidos ^{1,6,10}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Assado de batata, brócolos, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	19,5	33,7	7,2	0,2	9,5	323,5
	Salada	Rúcula e beterraba ¹²	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
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ⁹	3,7	22,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Filetes de perca assada em molho de limão e arroz de coentros ¹²	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	313,4
	Vegetariano	Estufado de feijão com cenoura e arroz branco ¹²	12,7	30,6	4,9	0,2	6,8	282,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	1,1	16,5	0,5	0	8,0	74,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e repolho ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Empadão de carne (vitela) ^{3,7,12}	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	Vegetariano	Empadão de legumes ^{7,12}	11,2	32,8	12,8	0,3	4,9	308,0
	Salada	Alface, tomate pepino ¹²	2,9	7,0	0,3	0,1	2,1	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	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 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 inofensivos. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico 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



EMENTA GERAL

Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de curgete ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Feijoada com arroz branco ¹²	26,5	35,4	16,1	0,2	7,6	394,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco ¹²	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	Salada	Rúcula, milho e cenoura ¹²	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 ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,10}	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Salada de grão com cenoura, milho, tomate e batata cozida ¹²	13,5	33,7	4,2	0,2	9,5	247,5
	Salada	Tomate, beterraba e pepino ¹²	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 ⁹	7,3	17,6	3,3	0,1	8,1	135,0
	Prato	Almondegas (novilho) em tomate com puré de batata ^{1,3,6,7,10,12}	33,9	37,5	9,1	0,3	3,3	437,0
	Vegetariano	Caldeirada de feijão e legumes ¹²	11,2	27,8	8,8	0,2	4,9	268,0
	Salada	Tomate, milho e couve-roxa ¹²	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	3,0	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Massada de peixe ^{1,6,10}	36,4	37,0	19,4	0,2	3,2	401,0
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com natas de soja e esparguete ^{1,6,8,10,12}	11,5	41,7	6,2	0,2	3,4	407,5
	Salada	Alface, cenoura, milho ¹²	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 ^{1,9}	3,2	27,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Carne de porco à alentejana ^{2,12}	45,9	36,3	39,3	0,4	2,9	679,0
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata frita ^{1,6,8,9,10}	13,0	9,0	15,1	0,3	1,4	226
	Salada	Tomate, pepino e alface ¹²	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 rijas, 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.