



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## EMENTA GERAL

### Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e curgete <sup>9</sup>	4,2	17,7	1,4	0,2	2,2	99,9
	<b>Prato</b>	Bifanas estufadas com esparguete <sup>1,6,10</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	380,6
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de feijão e legumes <sup>1,6,10,12</sup>	8,5	23,7	3,2	0,2	9,5	237,5
	<b>Salada</b>	Alface, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	6,2	67,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>TERÇA-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>	Empadão de atum <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	<b>Vegetariano</b>	Barritas vegetarianas com arroz branco <sup>1,6,8,9,10</sup>	11,2	32,8	12,8	0,3	4,9	308,0
	<b>Salada</b>	Tomate, rúcula e cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,9	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Frango assado com massa penne <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Massa (penne) com salteado de legumes, grão e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	7,6	34,7	3,7	0,2	7,0	306,0
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	17,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de tomate com ovo <sup>1,4</sup>	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura <sup>2,3,4,6,7,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Tofu salteado com cogumelos e legumes <sup>6</sup>	20,8	32,4	17,1	0,1	15,2	518
	<b>Salada</b>	Tomate, milho, alface <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	18,4	67,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão e nabiças <sup>9</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Jardineira de peru <sup>9,12</sup>	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, batata, couve de bruxelas) <sup>12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba <sup>12</sup>	3,8	11,3	0,8	0,1	17,4	67,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Leite-creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1,1/ 6,6	16,5 /23, 5	0,5/ 8,6	0/0, 1	3/0,4	74,9/1 98,0

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.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## EMENTA GERAL

### Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com massinha <sup>1,9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Costeleta do lombo com esparregado de espinafres <sup>1,7,12</sup>	17,8	34,3	9,1	0,2	9,5	493,5
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de tofu grelhadas com esparregado de espinafres <sup>1,3,6,7,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Tomate, milho <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Pescada à posta estufada com batata assada <sup>3</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de legumes com brócolos, feijão-branco, espinafres e batata assada <sup>12</sup>	19,5	53,7	10,2	0,1	9,5	287,5
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	17,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango com massa tricolor <sup>1,3,4,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Massa tricolor gratinada de grão, tomate, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,6,10</sup>	12,7	35,6	11,9	0,2	6,8	342,0
	<b>Salada</b>	Tomate, rúcula e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme abóbora e brócolos <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe e coentros (maruca e abrótea) <sup>4</sup>	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	383,4
	<b>Vegetariano</b>	Risoto de cogumelos <sup>12</sup>	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	371,0
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve portuguesa <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com cenoura e puré de batata <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com puré de batata <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	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 16 a 20 de dezembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA- FEIRA	Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango tostado com batata frita	33,9	37,5	19,1	0,2	3,3	437,0
	Vegetariano	Grão de tomatada com batata cozida <sup>12</sup>	23	87	21	0,2	19	436
	Salada	Canónigos, cenoura e pepino <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	16,1	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 grão e couve-lombarda <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Lombo de salmão com arroz de ervilhas e brócolos cozidos <sup>4</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de ervilhas e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>	13,5	33,7	4,2	0,2	9,5	247,5
	Salada	Couve-roxa e tomate <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	18,2	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Almondegas (novilho) em tomate com esparguete <sup>1,6,10</sup>	33,9	37,5	9,1	0,3	3,3	437,0
	Vegetariano	Massa esparguete feijão e legumes em molho de tomate <sup>12</sup>	11,5	37,7	8,2	0,1	9,5	377,5
	Salada	Rúcula, milho e beterraba <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	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	Creme de coentros <sup>9</sup>	3,7	22,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7,12</sup>	16,8	29,3	15,1	0,2	3,5	293,5
	Vegetariano	Legumes à Gomes de Sá <sup>12</sup>	11,5	27,7	8,2	0,1	9,5	277,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Arroz de pato <sup>12</sup>	45,9	36,3	39,3	0,2	2,9	579,0
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes <sup>12</sup>	8,5	23,7	8,2	0,2	9,5	277,5
	Salada	Alface, couve roxa e pepino <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	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 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.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## EMENTA GERAL

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA- FEIRA	Sopa	Refeição fornecida por outra entidade						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
TERÇA-FEIRA	Sopa	-						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
QUARTA-FEIRA	Sopa	NATAL						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
QUINTA-FEIRA	Sopa	Açorda de pescada e ovo <sup>1,3,4</sup>	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	Prato	Rissóis de pescada com arroz primavera <sup>1,2,3,4,6,7,10</sup>	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz primavera <sup>1,6,8,9,10</sup>	20,8	32,4	17,1	0,1	15,2	518
	Salada	Tomate, beterraba e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de espinafre, feijão massinhas <sup>1,9</sup>	3,2	27,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Coxas de frango com esparguete <sup>1,3,7,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com arroz de cenoura <sup>3,6</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Tomate, cenoura e alface <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	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.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

## EMENTA GERAL



### Semana de 30 a 31 de dezembro de 2024

			Prot - (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa	Refeição fornecida por outra entidade						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	-						
	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 rijá, 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.