



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



EMENTA GERAL

Semana de 1 a 3 de janeiro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
QUARTA-FEIRA	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ⁹	3,7	33,7	1,6	0,2	12,6	99,5
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de coentros ^{1,2,3,4,7,14}	16,8	35,3	19,1	0,2	13,5	343,5
	Vegetariano	Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e cenoura e arroz de coentros ⁶	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	Salada	Tomate, milho, alface ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	18,4	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	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Almondegas de cebolada com puré de batata ^{7,12}	19,1	34,4	18,5	0,3	3,8	365,0
	Vegetariano	Salteado de feijão e legumes (com feijão encarnado) em cama de puré de batata ^{6,7,2}	17,4	34,0	19,3	0,2	7,6	339,0
	Salada	Alface, pepino e beterraba ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	17,4	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 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.



EMENTA GERAL

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de curgete ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Vitela aos cubos com cenoura e esparguete ^{1,6,10}	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão preto e legumes ^{1,6,10,12}	8,5	23,7	3,2	0,2	9,5	237,5
	Salada	Tomate, milho ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de cação ^{1,4,12}	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de espinafres ^{1,2,4,6,10,12,14}	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz de espinafres ^{1,6,8,9,10}	19,5	53,7	10,2	0,1	9,5	287,5
	Salada	Alface, cenoura, couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	17,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Pasta (penne) de aves gratinada ^{1,6,7,10}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Pasta de legumes e ervilhas ^{1,6,10}	19,5	33,7	7,2	0,2	9,5	323,5
	Salada	Tomate, rúcula e pepino ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Salada de fruta	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Creme abóbora e grão ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Medalhões de pescada em tomate com arroz de cenoura ^{4,12}	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Tofu em molho de tomate com arroz de cenoura ⁶	20,8	42,4	7,1	0,1	5,2	318
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate ¹²	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	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura e couve portuguesa ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Carne de porco à alentejana ^{2,12}	45,9	36,3	39,3	0,4	2,9	679,0
	Vegetariano	Massada de feijão catarino e legumes ^{1,6,10}	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	226
	Salada	Tomate, milho e couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	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 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 13 a 17 de janeiro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA- FEIRA	Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Arroz tostado (frango) ^{3,12}	33,9	47,5	19,1	0,2	3,3	437,0
	Vegetariano	Risoto de cogumelos e feijão-frade ¹²	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	371,0
	Salada	Canónigos, cenoura e pepino ¹²	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 espinafres ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Filetes de perca de coentrada com puré de batata ^{4,7,12}	13,8	28,6	6,0	0,2	4,7	324,3
	Vegetariano	Salteado de legumes com puré de batata ^{7,12}	8,5	23,7	3,2	0,2	9,5	277,5
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate ¹²	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 agrião e ervilhas ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Hambúrguer misto com massa penne ^{1,6,10}	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano esparguete ^{6,8,9,10}	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	Salada	Rúcula, milho e beterraba ¹²	3,9	10,8	1	0	17,1	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 cenoura com massinha ^{1,9}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Arroz de peixe (pescada e salmão) e coentros ⁴	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	383,4
	Vegetariano	Risoto de cogumelos ¹²	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	371,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura ¹²	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 ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Bifes (bifanas e peru) com esparguete ^{1,6,10}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Esparguete com estufado de feijão catarino, cenoura e brócolos ¹²	19,5	33,7	7,2	0,2	9,5	323,5
	Salada	Alface, couve roxa e pepino ¹²	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 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 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.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



EMENTA GERAL

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de coentros ⁹	3,7	12,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Strogonoff de frango com massa tricolor ^{1,6,7,10}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Massa tricolor gratinada de grão, espinafres e cenoura ^{1,6,10}	12,7	35,6	11,9	0,2	6,8	342,0
	Salada	Tomate, milho, alface ¹²	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
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa Juliana ⁹	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas empadão de batatas ^{1,3,6,7,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, beterraba, cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão catarino e nabiças ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	29,4	41,4	5,1	0,3	3,4	483,5
	Vegetariano	Bolonhesa de grão e legumes ¹²	20,3	61,6	17,4	0,2	7,5	429,0
	Salada	Tomate, beterraba e pepino ¹²	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
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de tomate com ovo ^{1,4}	5,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	Prato	Rissóis de pescada com arroz primavera ^{1,2,3,4,6,7,10}	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	413,7
	Vegetariano	Cubinhos de seitan estufados com cogumelos e cenoura e arroz de primavera ^{6,12}	23	48	21	0,2	19	436
	Salada	Alface, milho, couve-roxa ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de alho-francês ⁹	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Costeletas de porco com batata assada ¹²	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Estufadinho de ervilhas, feijão e espinafres com batata assada ¹²	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	Salada	Tomate, cenoura e beterraba ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Mousse de chocolate ^{3,7}	1,1/ 4,9	16,5 /12, 1	0,5/ 3,6	0/0, 1	3/0	74,9/9 9,1

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.

Nutricionista Maria Almeida
Cédula Profissional nº2807N



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



EMENTA GERAL

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão e nabijas ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Frango assado com arroz de passas ^{6,12}	18,5	45,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Estufado de ervilhas com cenoura e arroz de passas ^{6,12}	15,7	32,5	9,5	0,4	14,7	391,0
	Salada	Alface, milho e pepino ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA	Sopa	Creme de couve lombarda ⁹	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Massada de peixe (pescada, tintureira) e lulas ^{1,4,6,10,14}	13,1	26,7	6,1	0,2	4,7	302,7
	Vegetariano	Massada de cogumelos e legumes com natas de soja ^{1,6,10}	8,1	36,5	12,2	0,2	8,0	298,0
	Salada	Tomate, cenoura e rúcula ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e hortelã ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Arroz de pato ¹²	45,9	36,3	39,3	0,2	2,9	479,0
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes ¹²	8,5	23,7	8,2	0,2	9,5	277,5
	Salada	Tomate, beterraba e pepino ¹²	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
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde ⁹	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4,7}	16,5	79,3	14,4	0,2	2,9	485,3
	Vegetariano	Legumes e grão à Brás ¹²	14,7	72,0	13,5	0,2	9,5	455,2
	Salada	Alface, milho, couve-roxa ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão e abóbora ⁹	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Lombo de porco e ananás no forno com esparguete ^{1,3}	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Salteado de tofu, couve-de-bruxelas e coentros salteados com esparguete ^{1,3}	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	Salada	Tomate, cenoura e beterraba ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	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 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.

Nutricionista Maria Almeida
Cédula Profissional nº2807N