



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



EMENTA GERAL

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

| | | | Prot (g) | HC (g) | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal) |
|---------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| SEGUNDA-FEIRA | Sopa | Creme de ervilhas ⁹ | 3,2 | 15,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 118,1 |
| | Prato | Jardineira de peru ^{9,12} | 22,9 | 34,2 | 18,0 | 0,2 | 7,2 | 356,3 |
| | Vegetariano | Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, couve de bruxelas) ¹² | 15,5 | 34,2 | 8,3 | 0,1 | 8,5 | 301 |
| | 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 | Abóbora e nabiças ⁹ | 3,7 | 13,7 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 99,5 |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ | 16,8 | 35,3 | 19,1 | 0,2 | 13,5 | 443,5 |
| | Vegetariano | Arroz de ervilhas com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno) | 21,9 | 34,3 | 14,6 | 0,1 | 16 | 392,9 |
| | 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) /Gelatina | 1,1/ 1,3 | 16,5 /14 | 0,5/ 0 | 0/0, 13 | 3,0/0 | 74,9/6 1 |
| QUARTA-FEIRA | Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 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 cebolada e legumes com batata cozida ¹² | 23 | 36,6 | 15,0 | 0,2 | 5,9 | 336 |
| | Salada | Alface, 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 | Feijão-verde ⁹ | 3,7 | 13,7 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 99,5 |
| | Prato | Tintureira de cebolada e coentros com arroz de cenoura ^{4,12} | 28,0 | 22,5 | 5,9 | 0,1 | 5,7 | 258 |
| | Vegetariano | Salada de grão-de-bico, cenoura, tomate e pimentos ¹² | 19,5 | 53,7 | 10,2 | 0,1 | 9,5 | 287,5 |
| | Salada | Tomate, 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 | Grão e cenoura ⁹ | 3,2 | 17,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 125,1 |
| | Prato | Coxas de frango com massa tricolor ^{1,6,10} | 18,5 | 35,7 | 12,5 | 0,3 | 0,4 | 384,0 |
| | Vegetariano | Salsichas de tofu grelhadas com massa tricolor ^{1,3,6,7,10,12} | 16,7 | 32,3 | 9,1 | 0,2 | 8,5 | 443,5 |
| | Salada | Alface, tomate 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 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.

Nutricionista Maria Almeida
Cédula Profissional nº2807N



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



EMENTA GERAL

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

| | | | Prot (g) | HC (g) | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal) |
|----------------------|--------------------|---|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|--------------|
| SEGUNDA-FEIRA | Sopa | Creme de cenoura e coentros ⁹ | 3,7 | 23,7 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 99,5 |
| | Prato | Migas com carne de porco aos cubos ¹ | 35,9 | 36,3 | 39,3 | 0,2 | 2,9 | 679,0 |
| | Vegetariano | Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão) ¹² | 15,3 | 42,4 | 18,3 | 0,1 | 14,2 | 567,4 |
| | Salada | Rúcula, 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 | Feijão e curgete ⁹ | 3,7 | 23,7 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 99,5 |
| | Prato | Empadão de pescada ^{3,4,7,12} | 14,1 | 32,6 | 21,5 | 0,3 | 2,1 | 313,4 |
| | Vegetariano | Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e cenoura em cama de empadão ^{3,6,7,12} | 26 | 37 | 20,0 | 0,1 | 14,6 | 345,8 |
| | 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 | Juliana ⁹ | 3,2 | 15,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 118,1 |
| | Prato | Frango guisado com cenoura e esparguete ^{1,6,10} | 16,8 | 42,9 | 9,1 | 0,3 | 3,3 | 437,0 |
| | Vegetariano | Esparguete com estufado de feijão catarino, cenoura e brócolos ^{1,6,10} | 19,5 | 33,7 | 7,2 | 0,2 | 9,5 | 323,5 |
| | Salada | Tomate, beterraba e pepino 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 |
| QUINTA-FEIRA | Sopa | Couve lombarda e nabo ⁹ | 3,2 | 15,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 118,1 |
| | Prato | Douradinhos no forno com arroz de primavera ^{1,2,4,6,10,12,14} | 9,8 | 55,1 | 7,2 | 0,4 | 1,7 | 313,7 |
| | Vegetariano | Douradinhos vegetarianos com arroz primavera ^{1,6,8,9,10} | 19,5 | 53,7 | 10,2 | 0,1 | 9,5 | 287,5 |
| | Salada | Alface, 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 | Espinafres ⁹ | 3,9 | 15,2 | 2,2 | 0,1 | 2,2 | 110,5 |
| | Prato | Bifes de peru estufados com massa penne ^{1,6,10} | 23,5 | 37,2 | 12,1 | 0,2 | 2,9 | 355,7 |
| | Vegetariano | Stroganoff de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,6,10} | 22,5 | 36,1 | 12,3 | 0,1 | 5,8 | 325,1 |
| | 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 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



EMENTA GERAL

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

| | | | Prot (g) | HC (g) | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal) |
|----------------------|--------------------|---|-------------|-------------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| SEGUNDA-FEIRA | Sopa | Sopa de tomate com ovo ^{1,3,9} | 3,2 | 15,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 118,1 |
| | Prato | Rolinhos de salsicha com esparguete ^{1,6,7,10} | 36,4 | 37,0 | 19,4 | 0,2 | 3,2 | 401,0 |
| | Vegetariano | Massa esparguete com tomate, feijão e cogumelos ^{1,3} | 12,7 | 35,6 | 4,9 | 0,2 | 6,8 | 302,0 |
| | 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 | Grão e abóbora 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 | 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 | Brócolos ⁹ | 1,8 | 13,0 | 1,4 | 0,1 | 2,0 | 71,8 |
| | Prato | Cubos de vitela no forno com puré de batata e brócolos cozidos ^{7,12} | 22,9 | 34,2 | 18,0 | 0,2 | 7,2 | 356,3 |
| | Vegetariano | Hambúguer vegetariano com puré de batata e brócolos cozidos ^{1,6,7,8,9,10} | 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 | Cenoura com massinha ^{1,9} | 3,9 | 35,2 | 5,2 | 0,1 | 2,2 | 230,5 |
| | Prato | Massada de peixe (abrótea e salmão) ^{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 | Alface, tomate e cenoura ¹² | 1,1 | 16,5 | 0,5 | 0 | 15,0 | 74,9 |
| | 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 |
| SEXTA-FEIRA | Sopa | Nabiça ⁹ | 3,2 | 15,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 118,1 |
| | Prato | Bifanas no tacho com arroz de ervilhas ^{1,6,10} | 18,5 | 35,7 | 12,5 | 0,3 | 0,4 | 384,0 |
| | Vegetariano | Feijão encarnado estufado com legumes (cenoura, curgete) e arroz de açafreão e ervilhas ¹² | 12,7 | 35,6 | 4,9 | 0,2 | 6,8 | 282,0 |
| | 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 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 24 a 28 de fevereiro 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 | 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 | 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 | Alho francês ⁹ | 3,7 | 13,7 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 99,5 |
| | Prato | Bacalhau á Gomes de Sá ^{3,4,12} | 23,8 | 44,6 | 14,6 | 0,2 | 5,6 | 331,0 |
| | Vegetariano | Grão à Gomes de Sá ¹² | 23,8 | 44,6 | 14,6 | 0,1 | 7,6 | 331,0 |
| | 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 | Couve-flor e cenoura 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 | Risoto de cogumelos ¹² | 12,7 | 28,5 | 9,3 | 0,1 | 7,4 | 371,0 |
| | 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 | Feijão e espinafres ^{1,4} | 5,3 | 33,6 | 7,3 | 0,5 | 2,1 | 415,0 |
| | Prato | Lombos de salmão no forno com batata assada ^{4,12} | 26,4 | 37,0 | 9,4 | 0,2 | 3,2 | 481,0 |
| | Vegetariano | Batata assada com estufado grão e legumes ¹² | 23 | 38 | 8,9 | 0,2 | 9,4 | 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 | Agrião ⁹ | 3,2 | 17,4 | 2,6 | 0,1 | 2,2 | 125,1 |
| | Prato | Bifinhos de frango com natas e massa tricolor ^{1,6,7,10} | 18,5 | 35,7 | 12,5 | 0,3 | 0,4 | 384,0 |
| | Vegetariano | Seitan com espinafres e cogumelos com natas de soja ⁶ | 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 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.