



## EMENTA GERAL

### Semana de 2 a 6 de junho de 2025

			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Cenoura e repolho <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Bifanas no tacho com arroz de cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Feijão encarnado salteado com mix de legumes e cogumelos com arroz de cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	12,7	35,6	4,9	0,2	6,8	282,0
	Salada	Rúcula, tomate, milho <sup>12</sup>	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	Chuchu <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Feijão-frade com atum, ovo e batata cozida <sup>3,4,12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>12</sup>	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	Grão e espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Perninhas de frango estufadas com esparguete <sup>1,3,7,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Massa esparguete com seitan em molho de tomate <sup>1,6,10</sup>	20,8	42,4	7,1	0,1	5,2	318
	Salada	Tomate, beterraba e pepino <sup>12</sup>	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 <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Filetes de pescada panados com puré de batata <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Tofu de cebolada com puré de batata <sup>7,12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate <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	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Nabo e abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e natas com massa tricolor <sup>1,6,7,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Gratinado de grão com espinafres e cogumelos com natas de soja com massa tricolor <sup>1,6,7,10</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	Salada	Alface, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	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**



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## EMENTA GERAL

### Semana de 9 a 13 de junho de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Arroz de frango no forno	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes e arroz branco <sup>12</sup>	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	<b>Salada</b>	Rúcula, 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>	<b>Dia de Portugal</b>						
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Salada</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Jardineira de vitela <sup>9,12</sup>	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão, alface, cenoura, milho e massa <sup>1,6,10,12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba 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>	Feijão e cenoura <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Pescada de cebolada com arroz primavera <sup>4,7,12</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com arroz primavera <sup>1,6,7,8,9,10</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Rúcula, 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)/Mousse de chocolate <sup>3,7</sup>	1,1/ 4,9	16,5 /12, 1	0,5/ 3,6	0/0, 1	3/0	74,9/9 9,1
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de coentros <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Gratinado de frango e peru no forno <sup>1,6,7,10</sup>	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de legumes e tofu <sup>1,6,10</sup>	19,5	33,7	7,2	0,2	9,5	323,5
	<b>Salada</b>	Alface, 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 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 16 a 20 de junho de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas e massinhas <sup>1,9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com migas de pão <sup>1,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Massada de feijão preto e legumes <sup>1,6,10</sup>	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	226
	<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e pepino <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	16,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Juliana <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Salada russa com rissóis de pescada <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup>	24,5	36,1	20,4	3,4	5,7	631,1
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa vegetariana com douradinhos vegetarianos <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e tomate <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	18,2	67,9
	<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>	Feijão-verde <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Frango à Brás (cenoura e alho-francês) com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de tofu grelhadas com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Rúcula, milho e beterraba <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Grão e espinafres <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Empadão de pescada <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de couscous com tofu e legumes salteados <sup>1,6,10,12</sup>	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	<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>	Brócolos <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Feijoada com arroz branco <sup>12</sup>	26,5	35,4	16,1	0,2	7,6	394,0
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco <sup>12</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	<b>Salada</b>	Tomate, couve-roxa e pepino <sup>12</sup>	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	<b>Sobremesa</b>	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 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 23 a 27 de junho de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Hambúrguer em molho de tomate com 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>	Estufadinho de ervilhas, feijão, tomate e espinafres com puré de batata <sup>1,6,10,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	<b>Salada</b>	Tomate, milho, alface <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão e couve galega <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Massada de peixe (abrótea e salmão) <sup>1,4,6,10,14</sup>	13,1	26,7	6,1	0,2	4,7	302,7
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos com massa <sup>1,6,8,9,10</sup>	19,5	53,7	10,2	0,1	9,5	287,5
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa, cenoura <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Gelado <sup>7</sup>	1,1/ 0,52	16,5/ /4,8	0,5/ 1,6	0/0	3/0	74,9/3 6
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Canja de galinha com ovo <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Frango tostado com batata-doce assada	33,9	37,5	9,1	0,3	3,3	437,0
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de grão e legumes <sup>3,7,12</sup>	11,2	37,8	8,8	0,2	4,9	328,0
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e pepino <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	3,0	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados com arroz de tomate <sup>4,12</sup>	13,8	28,6	6,0	0,2	4,7	324,3
	<b>Vegetariano</b>	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão) <sup>12</sup>	15,3	42,4	18,3	0,1	14,2	567,4
	<b>Salada</b>	Alface, milho, cenoura <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Alho-francês <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bife de peru com esparguete <sup>1,6,10</sup>	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	<b>Vegetariano</b>	Massada de cogumelos e tofu com natas <sup>1,6,10</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba, pepino <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	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 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 30 de junho de 2025

<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Croquetes de carne com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Risoto de feijão e legumes <sup>12</sup>	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e beterraba <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	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.