



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## EMENTA GERAL

### Semana de 3 a 7 de março de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Sopa	Brócolos <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa (novilho) <sup>1,6,10</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão e legumes <sup>1,6,10,12</sup>	8,5	23,7	3,2	0,2	9,5	237,5
	Salada	Alface, 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
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Filetes de perca estufados com batata assada <sup>4,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com batata assada <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Tomate, milho, couve-roxa <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	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>	Sopa	Grão e cenoura <sup>9</sup>	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Hambúrgueres (mistos) com massa tricolor <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Legumes e feijão à brás <sup>12</sup>	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	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.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## EMENTA GERAL

### Semana de 10 a 14 de março de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de couve galega <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Bife de frango panado (forno) arroz de cenoura <sup>1,6,7,10</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e cenoura com seitan estufado <sup>1,6</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<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>	Feijão e curgete <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Empadão de atum <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	413,4
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de tofu e legumes <sup>1,6</sup>	22,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	<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>	Juliana <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru estufados com alho-francês e esparguete <sup>1,3,12</sup>	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	<b>Vegetariano</b>	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês, cogumelos e tomate) <sup>1,3,12</sup>	17,7	55,6	16,9	0,2	6,8	502,0
	<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>	Couve lombarda e nabo <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7,12</sup>	16,8	29,3	15,1	0,2	3,5	293,5
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos 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>	Alface, 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>	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Frango em tomate com batata frita	33,9	37,5	19,1	0,2	3,3	437,0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu de cebolada com cogumelos e massa penne <sup>1,6,10</sup>	22,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	<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 17 a 21 de março de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Bifanas no tacho com arroz de cogumelos <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com mix de legumes e arroz de cogumelos <sup>12</sup>	12,7	35,6	4,9	0,2	6,8	282,0
	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	Grão e espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Medalhões de pescada com tomate, pimento e orégãos com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Salteados de grão legumes em cama de puré de batata <sup>7,12</sup>	11,2	27,8	8,8	0,2	4,9	268,0
	Salada	Alface, 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	Abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Almondegas (novilho) estufadas com massa penne <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	33,9	37,5	9,1	0,3	3,3	437,0
	Vegetariano	Tofu em molho de tomate com massa penne <sup>1,6,10</sup>	20,8	42,4	7,1	0,1	5,2	318
	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)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Cenoura e coentros <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Arroz de pescada e salmão com coentros <sup>4</sup>	13,1	36,7	6,1	0,2	4,7	342,7
	Vegetariano	Risoto de cogumelos <sup>12</sup>	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	371,0
	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) /Gelatina morango	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
SEXTA-FEIRA	Sopa	Nabiça com massa <sup>1,9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Perna de frango no forno 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 esparguete <sup>1,3,6</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	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 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 24 a 28 de março de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Curgete e batata doce <sup>9</sup>	3,7	12,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	<b>Prato</b>	Arroz de pato <sup>12</sup>	45,9	36,3	39,3	0,2	2,9	479,0
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão, curgete, cenoura e pimento <sup>12</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	<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>	Alho francês <sup>9</sup>	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Grão com atum, ovo e batata cozida <sup>3,4,12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com batata cozida <sup>1,6,8,9,10</sup>	20,8	32,4	17,1	0,1	15,2	518
	<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)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor e cenoura <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Costeletas de porco com esparguete <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com limão e ervas aromáticas e esparguete <sup>1,6,10</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	<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>	Feijão e espinafres <sup>1,4</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Tofu de tomata com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	23,8	44,6	14,6	0,1	7,6	331,0
	<b>Salada</b>	Alface, milho, couve-roxa <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>	Couve portuguesa <sup>9</sup>	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango, cogumelos e natas com massa tricolor <sup>1,6,7,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de feijão 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
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura 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	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 31 de março de 2025

			<b>Prot - (g)</b>	<b>HC (g)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>VE (kcal)</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Agrião e abóbora <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com cenoura e arroz branco <sup>12</sup>	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com estufado de feijão e legumes <sup>12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino <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.