



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

EMENTA GERAL

Semana de 1 a 4 de abril de 2025



- SEMANA DAS LÍNGUAS -

		Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)	
TERÇA-FEIRA	Sopa	Fideos ^{1,9}	3,7	12,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Paella ^{1,4,6,10}	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, milho 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	Coentros ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Lombo de porco assado com esparregado de espinafres ^{1,7,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	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, 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	Puré de legumes ⁹	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Fish and chips (filete de pescada panado com batata frita) <small>1,2,3,4,6,7,10,12,14</small>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Seitan em molho de tomate com arroz de ervilhas ⁶	20,8	42,4	7,1	0,1	5,2	318
	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	74,9

SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com croutons ^{1,9}	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Blanquette de veau et du riz (carne de frango guisada com arroz branco) ^{1,7,8,10}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Gratinado de legumes e feijão ^{1,6,12}	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	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

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.

Nutricionista Maria Almeida
Cédula Profissional nº2807N



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

EMENTA GERAL



Semana de 7 a 11 de abril de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de abóbora ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	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	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	Arroz de atum ⁴	16,8	35,3	19,1	0,2	13,5	443,5
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano arroz ^{6,8,9,10}	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	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	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bifes de frango com massa tricolor ^{1,6,10}	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês, cogumelos e tomate) ^{1,6,10}	17,7	55,6	16,9	0,2	6,8	502,0
	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 cenoura ^{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 cenoura ^{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	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bifanas no tacho com esparguete ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com mix de legumes e esparguete ^{1,6,10}	12,7	35,6	4,9	0,2	6,8	282,0
	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 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 14 a 18 de abril de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Canja de galinha com ovo ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango tostado com arroz branco ¹²	33,9	37,5	19,1	0,2	3,3	437,0
	Vegetariano	Feijão de cebolada e legumes com batata cozida ¹²	23	36,6	15,0	0,2	5,9	336
	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 repolho ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4,7}	16,5	79,3	14,4	0,2	2,9	485,3
	Vegetariano	Risoto de cogumelos ¹²	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	371,0
	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	Ervilhas ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Almondegas (novilho) estufadas com massa penne ^{1,3,6,7,10,12}	33,9	37,5	9,1	0,3	3,3	437,0
	Vegetariano	Tofu em molho de tomate com massa penne ^{1,6,10}	20,8	42,4	7,1	0,1	5,2	318
	Salada	Rúcula, milho e beterraba ¹²	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Salada de fruta	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Cenoura e coentros 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	413,4
	Vegetariano	Empadão de grão e legumes ^{1,6}	22,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	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	Sexta-feira Santa						
	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 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.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



EMENTA GERAL

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Alho-francês ⁹	3,7	12,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Arroz de pato ¹²	45,9	36,3	39,3	0,2	2,9	479,0
	Vegetariano	Arroz de grão, curgete, cenoura e pimento 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	Couve-flor ⁹	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	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, couve-roxa, 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	Cenoura e massinha ^{1,9}	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Coxas de frango com esparguete ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com esparguete ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	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	Feijão e espinafres ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Rissóis de pescada com arroz tomate ^{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 tomate ^{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	25 de abril						
	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 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 28 a 30 de abril de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Couve-galega e batata doce ⁹	3,7	12,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Strogonoff de peru com massa tricolor ^{1,6,7,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Gratinado de feijão com espinafres e cogumelos com natas de soja com massa tricolor ^{1,6,7,10}	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	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	Grão ⁹	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Pescada de tomatada com arroz de espinafres ^{4,12}	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate ^{1,6,8,9,10}	20,8	32,4	17,1	0,1	15,2	518
	Salada	Alface, couve-roxa, cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Gelatina ananás	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
QUARTA-FEIRA	Sopa	Agrião e cenoura ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Migas à alentejana ¹	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Seitan salteado com limão e ervas aromáticas e esparguete ^{1,6,10}	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	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

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.