



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

## EMENTA GERAL

Semana de 1 a 2 de maio de 2025



			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	<b>Dia do Trabalhador</b>						
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Salada</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão e espinafres <sup>9</sup>	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	<b>Prato</b>	Frango guisado com cenoura, ervilhas e esparguete <sup>1,6,10</sup>	16,8	42,9	9,1	0,3	3,3	437,0
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete com estufado de ervilhas, cenoura e brócolos <sup>1,6,10</sup>	19,5	33,7	7,2	0,2	9,5	323,5
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho <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 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.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

## EMENTA GERAL



### Semana de 5 a 9 de maio de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e coentros <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Hambúrguer com batata frita <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Legumes e feijão à brás <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>	Alho francês <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados com arroz de cenoura <sup>4,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	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
	<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>	Curgete <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Bife de frango estufado com massa penne <sup>1,6,10</sup>	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	<b>Vegetariano</b>	Massa penne com seitan em molho de tomate <sup>1,6,10</sup>	20,8	42,4	7,1	0,1	5,2	318
	<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>	Ervilha e coentros <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	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
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos com batata assada <sup>1,6,8,9,10</sup>	19,5	53,7	10,2	0,1	9,5	287,5
	<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>	Couve galega <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	29,4	41,4	5,1	0,3	3,4	483,5
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de grão e legumes <sup>12</sup>	20,3	61,6	17,4	0,2	7,5	429,0
	<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 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 12 a 16 de maio de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Juliana <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Bife de frango panado no forno com massa tricolor <sup>1,6,7,10</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<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>	Canónigos, 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>	Feijão carolino e cuscus <sup>1,9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Pescada de fricassé com arroz de coentros <sup>3,4,7</sup>	25,2	89,6	10,9	0,3	4,0	578,4
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes com arroz de coentros <sup>6,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<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>	Costeletas de porco com batata assada <sup>12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de ervilhas, feijão e espinafres com batata assada <sup>12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	<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>	Nabo e abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Arroz de bacalhau com espinafres <sup>4,7,12,14</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com arroz de espinafres <sup>1,6,7,8,9,10</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<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)/Leite-creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1,1/ 6,6	16,5 /23, 5	0,5/ 8,6	0/0, 1	3/0,4	74,9/1 98,0
<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>	Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de couve-flor e batata <sup>7,12</sup>	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês, cogumelos e tomate) <sup>1,6,10</sup>	17,7	55,6	16,9	0,2	6,8	502,0
	<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 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 19 a 23 de maio de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Canja de galinha com ovo <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango assado com massa penne <sup>1,6,10</sup>	33,9	37,5	19,1	0,2	3,3	437,0
	Vegetariano	Massada de cogumelos com natas <sup>1,6,10</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	Salada	Tomate, milho, alface <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
TERÇA-FEIRA	Sopa	Grão e couve-flor <sup>9</sup>	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,4,6,10,12,14</sup>	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura <sup>1,6,8,9,10</sup>	19,5	53,7	10,2	0,1	9,5	287,5
	Salada	Alface, couve-roxa, 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	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Cenoura <sup>1,9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com alho francês e esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	16,8	42,9	8,4	0,2	2,9	340,9
	Vegetariano	Caldeirada de grão e legumes <sup>3,7,12</sup>	11,2	37,8	8,8	0,2	4,9	328,0
	Salada	Tomate, 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
QUINTA-FEIRA	Sopa	Feijão e espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Empadão de atum <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	363,4
	Vegetariano	Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e cenoura em cama de empadão <sup>3,6,7,12</sup>	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	Salada	Alface, 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)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Lombo de porco assado no forno com batata frita <sup>12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com batata frita <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Tomate, beterraba, 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 26 a 30 de maio de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Batata doce <sup>9</sup>	3,7	12,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Bifinhos de frango com natas e massa tricolor <sup>1,3,4,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Massa tricolor gratinada seitan, tomate, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,6,10</sup>	12,7	35,6	11,9	0,2	6,8	342,0
	Salada	Tomate, milho, alface <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
TERÇA-FEIRA	Sopa	Ervilha <sup>9</sup>	3,7	13,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Bacalhau com espinafres no forno <sup>1,4,7</sup>	28,3	24,6	15,5	0,2	5,6	363
	Vegetariano	Meia desfeita de grão com batata cozida <sup>12</sup>	23,8	24,6	14,6	0,2	5,6	331,0
	Salada	Alface, couve-roxa, 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	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA	Sopa	Agrião e cenoura <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Arroz de pato <sup>12</sup>	45,9	36,3	39,3	0,2	2,9	479,0
	Vegetariano	Arroz de feijão, curgete, cenoura e pimento <sup>12</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	Salada	Pepino, tomate e milho						
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUINTA-FEIRA	Sopa	Feijão e nabo <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4,12</sup>	16,8	29,3	15,1	0,2	3,5	293,5
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata cozida <sup>1,6,7,8,9,10</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	Salada	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Pudim-flan <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
SEXTA-FEIRA	Sopa	Curgete <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Almôndegas (mistas) em tomate com esparguete <sup>1,3,6,7,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Tofu com natas e esparguete <sup>1,6,10</sup>	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	Salada	Tomate, alface e beterraba <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	3,0	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**