



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL



Semana de 1 a 3 de outubro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
QUARTA-FEIRA (1/10)	Sopa	Nabiças ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Bifanas no tacho com esparguete ^{1,6,7,10,12}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Soja e legumes salteados com esparguete ^{1,6,7,10,12}	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	Salada	Tomate, alface e couve-roxa 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
QUINTA-FEIRA (2/10)	Sopa	Grão e abóbora ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Abrótea assada com batata no forno ⁴	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	Vegetariano	Tofu de cebolada com batata assada ^{6,7,12}	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	Salada	Tomate, milho 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
SEXTA-FEIRA (3/010)	Sopa	Creme de couve-flor ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Strogonoff de peru com massa tricolor ^{1,6,7,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa tricolor ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Rúcula, beterraba, cenoura 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 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

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL



Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

			Prot - (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (6/10)	Sopa	Feijão com espinafres ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Perninhas de frango no forno com esparguete ^{1,6,10}	9,8	55,1	4,2	0,2	1,7	413,7
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão e legumes em molho de tomate ¹²	11,5	37,7	8,2	0,1	9,5	377,5
	Salada	Alface, tomate, beterraba 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 (7/10)	Sopa	Curgete ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10}	18,9	37,5	10,2	0,1	2,6	280,6
	Vegetariano	Bolonhesa de legumes e soja ⁶	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	Salada	Canónigos, cenoura, couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	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 (8/10)	Sopa	Couve-galega ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Lombo de porco assado com puré de batata ^{7,12}	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes e tofu com puré de batata ^{1,6,10,12}	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	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 (9/10)	Sopa	Sopa de tomate com ovo ^{1,3}	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	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 ervilhas ^{1,6,8,9,10,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Rúcula, 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 (10/10)	Sopa	Cenoura ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bifinhos de frango com massa tricolor ^{1,6,10}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes e massa tricolor ¹²	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	Salada	Alface, 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

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL



Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

			Prot - (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (13/10)	Sopa	Nabo e 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	Tofu à bolonhesa ^{1,6}	3,0	39,0	15,1	0,3	1,4	226
	Salada	Rúcula, 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 (14/10)	Sopa	Legumes e hortelã ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Massada de peixe (salmão e pescada) ^{1,4,6,10}	13,1	26,7	6,1	0,2	4,7	302,7
	Vegetariano	Salada de couscous com feijão e legumes salteados ^{1,6,10,12}	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	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 (15/10)	Sopa	Feijão-verde ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Arroz de pato	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com massa penne ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Tomate, 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 (16/10)	Sopa	Alho-francês ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,7}	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Paella vegetariana ¹²	15,3	42,4	18,3	0,1	14,2	567,4
	Salada	Alface, cenoura, pepino 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
SEXTA-FEIRA (17/10)	Sopa	Creme de feijão com cenoura ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Frango à jardineira ^{9,12}	22,9	34,2	15,0	0,2	7,2	356,3
	Vegetariano	Massa de cogumelos e feijão e natas de soja ^{1,6,10}	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	276
	Salada	Tomate, couve-roxa e milho 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

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 rijá, 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

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL



Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (20/10)	Sopa	Creme de brócolos ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bife de frango panado (forno) com esparguete ^{1,6,10}	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete ^{1,6,7,8,9,10}	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	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 (21/10)	Sopa	Espinafres ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura ⁴	36,4	37,0	9,4	0,2	3,2	381,0
	Vegetariano	Grão estufado com legumes e arroz de cenoura ¹²	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	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	74,9
QUARTA-FEIRA (22/10)	Sopa	Ervilhas e abóbora ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Empadão de vitela ^{3,7,12}	18,5	35,7	12,5	0,1	0,4	384,0
	Vegetariano	Caldeirada de ervilhas e legumes com batata ^{3,7,12}	11,2	37,8	8,8	0,2	4,9	328,0
	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 (23/10)	Sopa	Curgete ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Tintureira de coentrada com arroz branco ^{4,12}	22,9	34,2	15,0	0,2	7,2	356,3
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz branco ^{1,6,8,9,10,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Alface, milho, cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Leite-creme ^{1,3,6,7,8,12}	1,1/ 6,6	16,5 /23,5	0,5/ 8,6	0/0, 1	3/0,4	74,9/1 98,0
SEXTA-FEIRA (24/10)	Sopa	Juliana ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Massa (espiral) gratinada (atum) à Públia ^{1,4,6,7,10}	22,6	11,3	26,5	0,1	0,1	382,0
	Vegetariano	Bolonhesa (massa) de feijão e legumes ^{1,12}	20,3	61,6	17,4	0,2	7,5	429,0
	Salada	Tomate, beterraba, 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 rij, 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



Semana de 27 e 31 de outubro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (27/10)	Sopa	Canja de galinha com ovo ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango tostado com batata frita ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Risoto de cogumelos ¹²	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	371,0
	Salada	Rúcula, pepino, tomate 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 (28/10)	Sopa	Couve lombarda ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Atum com ovo, batata, brócolos e cenoura cozidos ^{3,4,12}	28,0	32,5	7,9	0,1	9,7	358
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com batata cozida ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	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	74,9
QUARTA-FEIRA (29/10)	Sopa	Creme de coentros ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Almondegas com esparguete ^{1,6,7,10}	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	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, milho, beterraba 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
QUINTA-FEIRA (30/10)	Sopa	Grão com espinafres ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Empadão de pescada ^{3,4,7,12}	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	313,4
	Vegetariano	Tofu de cebolada com puré de batata ^{7,12}	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	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	74,9
SEXTA-FEIRA (31/10)	Sopa	Feijão-verde ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Hambúrgueres (mistos) com arroz primavera ^{1,3,6,7,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Legumes com grão à brás ¹²	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	Salada	Rúcula, pepino, tomate 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 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.