



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 15/11/2021 a 19/11/2021

2ª feira 15/11/2021

Carne

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, **Curgete**)

Prato: Fêveras de porco grelhadas com arroz de feijão vermelho

Salada: Tomate, Alface, Pimento verde, Milho

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 16/11/2021

Peixe

Sopa: Creme abobora (Alho francês, Cenoura, Batata, Couve Flor, **abobora, cebola**)

Prato: Pescada Panada no forno com arroz

Salada: Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 17/11/2021

Carne

Sopa: Couve Coração e grão (Couve coração, grão, cebola, cenoura, **batata, curgete**)

Prato: Carne vitela picada com massa esparguete

Salada: Pepino, Alface, Cebola, Milho

Sobremesa: Maça/Laranja/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 18/11/2021

Peixe

Sopa: Espinafres(Batata, Cebola, Cenoura, **Curgete, espinafres, alho francês**)

Prato: Ovo com salada russa (atum, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde, azeitonas, ovo)

Salada: Alface

Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 19/11/2021

Carne

Sopa: Brócolos (brócolos, alho francês, cenoura, batata, **curgete**)

Prato: Perna de peru assado com arroz

Salada: Alface, cebola, cenoura

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto.

O Diretor


Ricardo Manuel Pinto Montes -

A Assistente Técnica


- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus

Rua Dr. Sebastião Augusto Ribeiro, 5004-011 - Vila Real Telefone: 259 325 632


























E-mail: esmmvilareal@mail.telepac.pt - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939



Semana de 15/11/2021a 19/11/2021

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

SEG.	 Couve Coração	108	4,4	3,3	15
	 Feveras de porco Grelhado	286	33,3	15,4	3,7
	 Arroz de Feijão	312	5,5	3,4	63
	 Tomate,Alface,Pimento Verde,Milho	48	0,9	3,2	3,2
	 Maçã/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
		838	45,5	25,7	104,2
TERÇA	 Creme de Abobora	108	4,4	3,3	15
	 Pescada Panada no forno	259	29	13,8	4,7
	 Arroz seco	312	5,5	3,4	63
	 Alface,Tomate,Cenoura,Beterraba	48	0,9	3,2	3,2
	 Banana/Laranja/kiwi	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	781	40,2	24,2	98,4
QUARTA	 Couve Coração e Grao	147	4,8	4,4	21,6
	 Carne de vitela picada	365	58,1	14,8	0
	 Massa Esparguete	187	6,3	3,5	31,8
	 Pepino,Alface,Cebola,Milho	71	3,1	3,4	7,1
	 Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diario	820	73,6	26,3	70,9
QUINTA	 Espinafres	89	2,6	3,3	12,1
	 Ovo/Atum/Legumes	286	33,3	15,4	3,7
	 Batata cozida	187	6,3	3,5	31,8
	 Alface	48	0,9	3,2	3,2
	 Pera/kiwi/Laranja	54	0,4	0,5	12,5
		664	43,5	25,9	63,3
SEXTA	 Brocolos	88	2	3,1	12,9
	 Perna de peru estufado	365	58,1	14,8	10,9
	 Arroz seco	312	5,5	3,4	63
	 Alface,Cebola,Cenoura	71	3,1	3,4	7,1
	 Kiwi/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
		890	69,1	25,2	106,4



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: Vegetariana 15/11/2021 a 19/11/2021

2ª feira 15/11/2021

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, **Curgete**)
Prato: Feijão vermelho estufado com cubinhos de cenoura, alho francês arroz seco
Salada: Tomate, Alface, Pimento verde, Milho
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 16/11/2021

Sopa: Creme abobora (Alho francês, Cenoura, Batata, Couve Flor, **abobora, cebola**)
Prato: Cogumelos no forno com legumes e Arroz
Salada: Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 17/11/2021

Sopa: Couve Coração e grão (Couve coração, grão, cebola, cenoura, batata, **curgete**)
Prato: Massa esparguete guisada com ervilhas e rebentos de soja
Salada: Pepino, Alface, Cebola, Milho
Sobremesa: Maça/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 18/11/2021

Sopa: Espinafres(Batata, Cebola, Cenoura, **Curgete, espinafres, alho francês**)
Prato: Ovo com salada russa (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde, azeitonas, ovo)
Salada: Alface
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 19/11/2021

Sopa: Brócolos (brócolos, alho francês, cenoura, batata, **curgete**)
Prato: Feijoada de legumes com Arroz (feijão branco, cenoura, tomate, couve lombarda, arroz)
Salada: Alface, cebola, cenoura
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor


- Ricardo Manuel Pinto Montes -

A Assistente Técnica


- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus

Rua Dr. Sebastião Augusto Ribeiro, 5004-011 - Vila Real Telefone: 259 325 632
E-mail: esmmvilareal@mail.telepac.pt - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939



Semana de 15/11/2021a 19/11/2021
Vegetariana

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
SEG.	Couve Coração	108	4,4	3,3	15
	Feijão vermelho estufado com legumes				
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Tomate,Alface,Pimento Verde,Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total Diário	552	12,2	10,3	100,5
TERÇA	Creme de Abobora	108	4,4	3,3	15
	Cogumelos com legumes no forno	259	29	13,8	4,7
	Arroz seco	312	5,5	3,4	63
	Alface,Tomate,Cenoura,Beterraba	48	0,9	3,2	3,2
	Banana/Laranja/kiwi	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	781	40,2	24,2	98,4
QUARTA	Couve Coração e Grao	147	4,8	4,4	21,6
	Ervilhas, rebentos de soja guisados	365	58,1	14,8	0
	Massa Esparguete	187	6,3	3,5	31,8
	Pepino,Alface,Cebola,Milho	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diário	820	73,6	26,3	70,9
QUINTA	Espinafres	89	2,6	3,3	12,1
	Ovo/Legumes	286	33,3	15,4	3,7
	Batata cozida	187	6,3	3,5	31,8
	Alface	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/kiwi/Laranja	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	664	43,5	25,9	63,3
SEXTA	Brócolos	88	2	3,1	12,9
	Feijoada de Legumes	365	58,1	14,8	10,9
	Arroz seco	312	5,5	3,4	63
	Alface,Cebola,Cenoura	71	3,1	3,4	7,1
	Kiwi/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	890	69,1	25,2	106,4