



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas
Morgado de Mateus
Vila Real



Ementas da semana: 22-11-2021 a 26-11-2021

2ª feira 22-11-2021

Peixe

Sopa: Creme de Ervilhas (batata, cebola, ervilhas, cenoura, abobora, alho francês)

Prato: Filetes de pescada panado no forno com arroz

Salada: Couve roxa, tomate, pepino

Sobremesa: Banana/Maçã/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 23-11-2021

Carne

Sopa: Cebola e feijão verde (batata ,cebola, feijão verde, cenoura, curgete)

Prato : Massa à Lavrador (vitela estufada , feijão vermelho massa cortada, couve)

Salada: Alface, pepino ,cebola, milho

Sobremesa: Pera/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 24-11-2021

Peixe

Sopa: Couve coração e grão (batata, cebola, alho francês, cenoura, couve coração, grão)

Prato: Salmão Grelhado com arroz

Salada: Couve roxa, tomate, pepino

Sobremesa: Kiwi/Pera/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 25-11-2021

Carne

Sopa : Couve Flor (Cebola ,couve flor , batata, cenoura, curgete ,nabo)

Prato: Perna de frango estufado com Puré de batata

Salada: Alface, Pepino, milho, cebola

Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 26-11-2021

Peixe

Sopa: Creme de Cenoura (Cebola ,alho francês , batata, cenoura, curgete, abobora)

Prato: Bolos de Bacalhau com feijão frade e arroz

Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Pera/Banana/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 22/11/2021 a 26/11/2021

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.	Creme de Ervilhas	88	2	3,1	12,9
	Filetes de pescada panado	213	12,1	16,8	3,2
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Couve roxa, tomate, pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
		745	21,9	26,9	101,6
TERÇA	Cebola e Feijão verde	108	4,4	3,3	15
	Vitela estufada c/feijão	286	33,3	15,4	3,7
	Massa cortada	300	37,5	22,8	3,7
	Alface, Pepino, Cebola, Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	796	76,5	45,2	38,1
QUARTA	Couve coração e grao	147	4,8	4,4	21,6
	Salmão Grelhado	259	29	13,8	4,7
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, Cenoura, Beterraba, Tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diário	839	43,7	25,2	106,8
QUINTA	Couve Flor	90	2,7	3,1	12,5
	Perna de Frango estufado	284	30,24	12,96	11,52
	Pure de batata	181	4,1	3,3	36,5
	Alface, Pepino, Milho, Cebola	48	0,9	3,2	3,2
	Laranja/Maçã/Banana	54	0,4	0,5	12,5
		657	38,34	23,06	76,22
SEXTA	Creme de Cenoura	96	3,1	3,3	13,4
	Bolos de Bacalhau	293	43,7	13,1	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Pepino, Alface, Cebola, Milho	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
		826	55,8	23,7	96



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: Vegetariana 22-11-2021 a 26-11-2021

2ª feira 22-11-2021

Sopa: Creme de Ervilhas (batata, cebola, ervilhas, cenoura, abobora, alho francês)

Prato: Arroz de cenoura com hambúrguer de grão de bico

Salada: Couve roxa, tomate, pepino

Sobremesa: Banana/Maçã/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 23-11-2021

Sopa: Cebola e feijão verde (batata, cebola, feijão verde, cenoura, curgete)

Prato: Massa à Lavrador (feijão vermelho massa cortada, couve)

Salada: Alface, pepino, cebola, milho

Sobremesa: Pera/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 24-11-2021

Sopa: Couve coração e grão (batata, cebola, alho francês, cenoura, couve coração, grão)

Prato: Arroz de legumes (milho, ervilhas, cogumelos, cenoura) com omelete

Salada: Couve roxa, tomate, pepino

Sobremesa: Kiwi/Pera/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 25-11-2021

Sopa: Couve Flor (Cebola, couve flor, batata, cenoura, curgete, nabo)

Prato: Almondégas vegetarianas de feijão com molho de beterraba e cenoura com Puré de batata

Salada: Alface, Pepino, milho, cebola

Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 26-11-2021

Sopa: Creme de Cenoura (Cebola, alho francês, batata, cenoura, curgete, abobora)

Prato: Ovo com salada de feijão frade e arroz

Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Pera/Banana/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira -

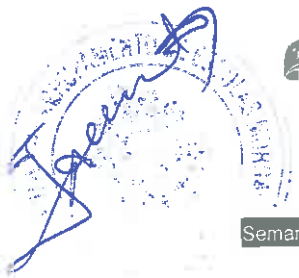
A Assistente Técnica

- 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 22/11/2021 a 26/11/2021 Vegetariana		V.E.T. (kcal) 327,8-362,3	Prot. (g) 8,6-12,9	Lip. (g) 5,8-11,5	H.C. (g) 47,4-64,7
Semana 1					
SEG.	Creme de Ervilhas	88	2	3,1	12,9
	Hamburguer de grao de bico	182,52	6,06	7,41	22,68
	Arroz de Cenoura	300	37,5	22,8	3,7
	Couve roxa,tomate,pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
		702,52	47,86	36,91	61,78
TERÇA	Cebola e Feijão verde	108	4,4	3,3	15
	Feijão estufado com couve	364,6	7,8	6,5	67
	Massa cortada	312	5,5	3,4	63
	Alface,Pepino,Cebola,Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
Total Diário		886,6	19	16,9	160,7
QUARTA	Couve coração e grao	147	4,8	4,4	21,6
	Omelete	154,3	10,55	4,9	60,5
	Arroz de legumes	187	6,3	3,5	31,8
	Alface,Cenoura,Beterraba, Tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
Total Diário		609,3	26,05	16,4	131,4
QUINTA	Couve Flor	90	2,7	3,1	12,5
	Almondegas vegetarianas	284	30,24	12,96	11,52
	Pure de batata	312	5,5	3,4	63
	Alface, Pepino,Milho, Cebola	48	0,9	3,2	3,2
	Laranja/Maçã/Banana	54	0,4	0,5	12,5
		788	39,74	23,16	102,72
SEXTA	Creme de Cenoura	96	3,1	3,3	13,4
	Ovo feijão frade	259	29	13,8	4,7
	Arroz	310	9,9	4,4	56
	Pepino ,Alface, Cebola,Milho	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
		790	45,5	25,4	93,7