



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 30/01/2023 a 03/02/2023

2ª feira 30/01/2023

Sopa: Espinafres (Espinafres, alho francês, cenoura, batata, curgete)

Prato: Peito de frango panado no forno c/ massa de feijão

Vegetariana: Massada de feijão c/ couve

Salada: Couve roxa/tomate/Pepino

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 31/01/2023

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

Prato: Bolos de bacalhau c/ arroz de cenoura

Vegetariana: Arroz de açafão com lentilhas e cenoura

Salada: Alface, Tomate, Cenoura ,Beterraba

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 01/02/2023

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

Prato: Carne picada c/ massa esparguete

Vegetariana: Massa esparguete salteada em alho e orégão, ovos mexidos

Salada: Couve roxa, tomate ,pepino

Sobremesa: Maçã/Laranja/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 02/02/2023

Sopa: Creme de legumes( Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, nabo ,alho francês )

Prato: Solha assada em cebolada c/ batata cozida

Vegetariana: Empadão de legumes( puré, curgete, cebola, cenoura, pimento verde, vermelho, azeitonas)

Salada: Alface ,cenoura, beterraba

Sobremesa: Pera / kiwi/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 03/02/2023

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

Prato :Perna de frango assada c/ arroz

Vegetariana: Arroz malandro de ervilhas cenoura ,cogumelos e milho

Salada: Pepino/Cebola/Alface/Milho

Sobremesa: Maçã/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montês -

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](mailto:esmmvilareal@mail.telepac.pt) - NIF: 600 085 082 Fax: 259 325 939

Semana de 30/01 /2023 a 3/02/2023

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.		Espinafres	108	2,3	3,3	15
		Filete de trango grelhado no torno c/ massa de feijão	520	4,2	7,2	9,4
		Massada de feijão c/ couve	430	2,1	3,5	5,9
		Couve roxa/tomate/pepino	48	0,9	3,2	4,2
		Laranja/Banana/ <b>Maçã</b>	84	1,4	0,4	19,3
		1190	10,9	17,6	53,8	
<hr/>						
TERÇA		Couve Flor	108	2,3	3,3	15
		Bolos de bacalhau c/ arroz de cenoura	515	5,8	4,4	4,7
		Arroz de açafraão com lentilhas e cenoura	390	3,1	10	14,3
		Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	71	2,1	3,4	7,1
		Laranja/Kiwi/ <b>Banana</b>	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1138	13,7	21,6	50,3	
<hr/>						
QUARTA		Couve coração e grão	107	4,2	3,2	13
		Carne picada c/ massa esparguete	469	25,5	7,9	22,4
		Massa esparguete salteada em alho c/ovos mexidos	400	20,1	6,3	15
		Couve roxa/tomate/Pepino	48	0,9	3,3	3,2
		<b>Maçã</b> /Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1078	51,1	21,2	62,8	
<hr/>						
QUINTA		Creme de legumes	147	4,8	4,4	21,6
		Solha assado em cebolada c/ batata cozida	525	17,1	3,9	3,2
		Empadão de Legumes	390	3,2	3,3	5
		Alface/Cenoura/Beterraba	48	0,9	3,3	3,2
		Pera/Kiwi/ <b>Banana</b>	50	0,4	0,9	9,2
	Total Diario	1160	26,4	15,8	42,2	
<hr/>						
SEXTA		Cebola e feijão verde	96	3,1	3,3	13,4
		Perna de frango assada c/ arroz	515	5,8	4,4	4,7
		Arroz malandro de ervilhas, cenoura, cogumelo	300	2,3	3,5	4,8
		Pepino/Cebola/Alface/Milho	71	3,1	0,6	2,6
		<b>Maçã</b> /Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1036	14,7	12,3	34,7	