



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 9/10/2023 a 13/10/2023

2ª feira 9/10/2023

Sopa: Brócolos (Brócolos, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)
Prato: Bolos de Bacalhau com arroz
Vegetariana: Arroz de cenoura com almondegas vegetarianas estufadas
Salada: Couve Roxa/Tomate/Pepino
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 10/10/2023

Sopa: Couve coração e feijão (couve coração , Cenoura, Batata, abobora ,cebola, feijão)
Prato: Hambúrguer grelhado c/ arroz de cenoura e ervilhas
Vegetariana: Salteado de legumes com arroz(cogumelos pimentos cenoura ,espinafres, cebola e ervilhas)
Salada: Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 11/10/2023

Sopa: Creme de legumes (abobora, cebola, cenoura, batata, curgete,nabo)
Prato: Massa de Atum
Vegetariana: Massada de Legumes(cogumelos pimentos cenoura ,espinafres, cebola e ervilhas)
Salada: Cenoura, Alface, Tomate, Beterraba
Sobremesa: Banana/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 12/10/2023

Sopa: Couve coração (Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, couve coração)
Prato: Perna de peru no forno com arroz
Vegetariana: Rancho vegetariano e arroz (grão, cenoura, repolho)
Salada: Pepino, alface, Cebola
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 13/10/2023.

Sopa: Creme de ervilhas (ervilhas, alho francês, cenoura, batata, curgete, nabo)
Prato: Ovo c/salada russa(batatas/cenoura ,feijão verde /ervilhas/Atum)
Vegetariana: Salada Russa
Salada: Cenoura/Alface/Pepino
Sobremesa: Pera /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 25/09/2023a 29/09/2023

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

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
SEG.	Brócolos	64,3	4,1	2,1	27,9
	Bolos de bacalhau c/ arroz	460	32	7,8	5,36
	arroz de cenoura c/ almondegas estufadas	381,5	5,5	3,4	63
	Couve roxa/Tomate/Pepino	71	3,1	3,4	7,1
	Banana/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	12,5
	Total	1030,8	45,1	17,2	115,86
TERÇA	Couve e feijão	61,4	3,8	2,1	26,5
	Hamburguer grelhado c/ arroz de cenoura	571	5,5	3,4	63
	salteado de legumes c/ arroz de cenoura	310	9,9	4,4	56
	Alface/Cenoura/Pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Kiwi/Laranja/Maçã	50	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	1040,4	20,5	13,6	161,2
QUARTA	Creme de legumes	107	4,2	3,2	13
	Massa de Atum	469	25,5	7,9	22,4
	Massada de Legumes	400	20,1	6,3	15
	Alface/tomate/cenoura/beterraba	48	0,9	3,3	3,2
	Banana/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1078	51,1	21,2	62,8
QUINTA	Couve Coração	108	4,4	3,3	15
	Perna de peru no forno c/ arroz	525	17,1	3,9	3,2
	Rancho vegetariano c/ arroz	420	6,2	6,6	50,4
	Pepino/Alface/Cebola	48	0,9	3,3	3,2
	Pera/Kiwi/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
	Total Diario	1151	29	18	81
SEXTA	Creme de Ervilhas	90	2,7	3,1	12,5
	Ovo/atum c/ salada russa	515	5,8	4,4	4,7
	Ovo c/salada russa	300	2,3	3,5	4,8
	Cenoura/Alface/Pepino	71	3,1	0,6	2,6
	Laranja/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1030	14,3	12,1	33,8