



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus Vila Real



Ementas da semana: 18/09/2023 a 22/09/2023

2ª feira 18/09/2023

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)
Prato: Peito de frango panado com arroz de cenoura
Vegetariana: Arroz de cenoura com peixinhos da horta
Salada: Pepino, Alface, Cebola Milho
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 19/09/2023

Sopa: Creme de Abobora (Alho francês, Cenoura, Batata ,abobora ,cebola)
Prato: Massa Atum (massa cortada, atum, cebola, tomate)
Vegetariana: Massada c/couve e grão
Salada: Alface, Tomate, Cenoura ,Beterraba
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 20/09/2023

Sopa: Caldo Verde (couve galega, cebola, batata, curgete)
Prato: Vitela c/ cogumelos estufados e Arroz
Vegetariana: Cogumelos, cenoura e curgete estufada com arroz
Salada: Couve roxa, tomate, Pepino
Sobremesa: Maçã/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 21/09/2023

Sopa: Creme de cenoura (Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, alho francês, nabo)
Prato: Lombinhos de pescada estufados com puré de batata
Vegetariana: Empadão de legumes(puré, curgete, cebola, cenoura, pimento verde, vermelho, azeitonas)
Salada: Pepino, alface, Cebola, milho
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 22/09/2023

Sopa: Espinafres (espinafres, alho francês, cenoura, batata, curgete)
Prato: Bife de Perú grelhado c/massa cortada de feijão
Vegetariana: Massa cortada c/feijão estufado
Salada: Legumes salteados(curgete,cenoura,feijão verde)
Sobremesa: Maçã/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 Luisa 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 18/09/2023 a 22/09/2023

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.	Couve coração	107	2,5	4,4	21,6
	Peito de frango panado c/arroz de cenoura	535	28,5	23,9	50,6
	Arroz de cenoura c/peixinhos da horta	430	2,1	3,5	5,9
	Pepino,Alface,Cebola,Milho	48	0,9	3,2	4,2
	Maçã/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total Diario	1204	35,4	35,4	101,6
TERÇA	Creme de Abobora	150	4	2,1	27,1
	Massa de Atum	525	4,6	11,5	13
	Massada c/ couve e grão	390	3,1	10	14,3
	Alface,Tomate,Cenoura,Beterraba	71	2,1	3,4	7,1
	Laranja/Banana/kiwi	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1190	14,2	27,5	70,7
QUARTA	Caldo Verde	107	4,2	3,2	13
	Vitela c/cogumelos estufados e arroz	557	0,1	15,9	61,8
	Cogumelos,cenoura e courgete estufada c/arroz	323	11,5	5,1	0,3
	Couve roxa,Tomate,Pepino	48	0,9	3,3	3,2
	Maçã/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1089	17,1	28	87,5
QUINTA	Creme de Cenoura	152	4,1	2,1	27,9
	Lombinhos de pescada estufados c/ pure	525	17,1	3,9	3,2
	Empadão de legumes	390	3,2	3,3	5
	Pepino,Alface,Cebola,Milho	48	0,9	3,3	3,2
	Pera/Kiwi/Maçã	50	0,4	0,9	9,2
	Total Diario	1165	25,7	13,5	48,5
SEXTA	Espinafres	108	3,1	3,3	13,4
	Bife de peru grelhado c/massa cortada de feijão	469	25,5	7,9	22,4
	Massa cortada c/feijão estufado	300	2,3	3,5	4,8
	Tomate,Alface,Cenoura,Beterraba	71	3,1	0,6	2,6
	Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1002	34,4	15,8	52,4