



Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (01/09)	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango com esparguete <sup>1,3</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com natas de soja e esparguete <sup>7,12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	<b>Salada</b>	Rúcula, tomate, milho <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b> (2/09)	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Bacalhau com espinafres no forno <sup>1,4,7</sup>	28,3	24,6	15,5	0,2	5,6	363
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura <sup>12</sup>	11,2	37,8	8,8	0,2	4,9	328,0
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUARTA-FEIRA</b> (3/09)	<b>Sopa</b>	Brócolos <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com puré de batata <sup>7,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Soja e legumes salteados com puré de batata <sup>7,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b> (4/09)	<b>Sopa</b>	Feijão e cenoura <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Tofu de cebolada com arroz de cenoura <sup>6,7,12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA</b> (5/09)	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Almondegas com massa tricolor <sup>1,6,7,10</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas com massa tricolor <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Rúcula, tomate, cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijã, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.

**Nutricionista Maria Almeida**  
**Cédula Profissional nº2807N**



**Semana de 8 a 12 de setembro de 2025**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (8/09)</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura com espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Rolinhos de salsicha com arroz primavera <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,2	1,7	413,7
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de soja com legumes e arroz primavera <sup>6</sup>	11,2	37,8	8,8	0,2	4,9	328,0
	<b>Salada</b>	Alface, tomate, beterraba <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (9/09)</b>	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Lombos de salmão no forno com batata assada <sup>12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com batata assada <sup>1,6,7,8,9,10</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Canónigos, cenoura, couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUARTA-FEIRA (10/09)</b>	<b>Sopa</b>	Legumes e ervilhas <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1,6,10</sup>	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão e legumes com esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA (11/09)</b>	<b>Sopa</b>	Creme de coentros <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Arroz de abrótea e coentros <sup>4</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	<b>Vegetariano</b>	Risoto de tofu e cogumelos <sup>7,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e tomate <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Gelado <sup>7</sup>	1,1/ 0,52	16,5 /4,8	0,5/ 1,6	0/0	3/0	74,9/3 6
<b>SEXTA-FEIRA (12/09)</b>	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bifanas no tacho com puré de batata <sup>7,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes e puré de batata <sup>12</sup>	19,5	53,7	6,2	0,5	8,7	427,5
	<b>Salada</b>	Alface, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. - Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE - Valor energético.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL

## Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA- FEIRA (15/09)</b>	<b>Sopa</b>	Nabo e abóbora <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	<b>Vegetariano</b>	Soja à bolonhesa <sup>1,6</sup>	3,0	39,0	15,1	0,3	1,4	226
	<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e pepino <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	16,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (16/09)</b>	<b>Sopa</b>	Legumes e hortelã <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Arroz de atum (forno) <sup>4</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de couscous com tofu e legumes salteados <sup>1,6,10,12</sup>	26	37	20,0	0,1	14,6	345,8
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e tomate <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	18,2	67,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUARTA-FEIRA (17/09)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Coxas de frango com massa penne <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de tofu grelhadas com massa penne <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e beterraba <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUINTA-FEIRA (18/09)</b>	<b>Sopa</b>	Alho-francês <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Rissóis de pescada com arroz de tomate <sup>1,2,4,6,10,12,14</sup>	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura, pepino <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>SEXTA-FEIRA (19/09)</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão com cenoura <sup>9</sup>						
	<b>Prato</b>	Bifes de peru estufados com batata assada <sup>12</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<b>Vegetariano</b>	Massa de cogumelos e feijão e natas de soja <sup>1,6,10</sup>	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	276
	<b>Salada</b>	Tomate, couve-roxa e milho <sup>12</sup>	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. - Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE - Valor energético.

**Nutricionista Maria Almeida**  
**Cédula Profissional nº2807N**



Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (22/09)	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Hambúrguer com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com esparguete <sup>1,6,7,8,9,10</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Tomate, milho, alface <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b> (23/09)	<b>Sopa</b>	Couve-flor <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados com arroz de cenoura <sup>4,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	Feijão estufado com legumes com arroz de cenoura <sup>12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa, cenoura <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Pudim-flan <sup>3,7</sup>	1,1/ 4,9	16,5 /12, 1	0,5/ 3,6	0/0, 1	3/0	74,9/9 9,1
<b>QUARTA-FEIRA</b> (24/09)	<b>Sopa</b>	Grão e espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Empadão de frango <sup>3,7,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,1	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de grão e legumes com batata <sup>3,7,12</sup>	11,2	37,8	8,8	0,2	4,9	328,0
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b> (25/09)	<b>Sopa</b>	Chuchu e abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,7</sup>	13,8	28,6	6,0	0,2	4,7	324,3
	<b>Vegetariano</b>	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão) <sup>12</sup>	15,3	42,4	18,3	0,1	14,2	567,4
	<b>Salada</b>	Alface, milho, cenoura <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA</b> (26/09)	<b>Sopa</b>	Juliana <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Arroz de pato	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de grão e legumes <sup>12</sup>	20,3	61,6	17,4	0,2	7,5	429,0
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba, pepino <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. - Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE - Valor energético.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL

## Semana de 29 e 30 de setembro de 2025

			Prot - (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (29/09)	<b>Sopa</b>	Canja de galinha com ovo <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Frango em tomate com batata frita <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de feijão, tomate e espinafres com batata cozida <sup>1,6,10,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino, tomate <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b> (30/09)	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos com arroz de ervilhas <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa, cenoura <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. - Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE - Valor energético.

**Nutricionista Maria Almeida**  
**Cédula Profissional nº2807N**