



**Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (2/02)</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e hortelã <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Perninhas de frango no forno com esparguete <sup>1,6,10</sup>	9,8	55,1	4,2	0,2	1,7	413,7
	<b>Vegetariano</b>	Massada de grão e legumes <sup>1,6,10,12</sup>	16,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	<b>Salada</b>	Alface, milho, 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	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (3/02)</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com puré de batata <sup>1,3,6,10</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<b>Salada</b>	Tomate, 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 (4/02)</b>	<b>Sopa</b>	Agrião <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Arroz de pato	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco <sup>12</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	<b>Salada</b>	Alface, 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 (5/02)</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com massa penne <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>	Douradinhos vegetarianos com massa penne <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<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)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA (6/02)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão e cenoura <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bifanas no tacho com arroz de coentros <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu salteado com cogumelos e vegetais com arroz de coentros <sup>6,12</sup>	20,3	41,6	5,4	0,2	7,5	329,0
	<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 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.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL



## Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (9/02)	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Brás de salsicha <sup>6,10</sup>	27,4	37,0	19,4	0,2	3,2	401,0
	<b>Vegetariano</b>	Grão à brás e legumes <sup>1,6,10,12</sup>	16,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e 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	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b> (10/02)	<b>Sopa</b>	Alho-francês <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum <sup>1,4,6,10</sup>	18,9	37,5	10,2	0,1	2,6	280,6
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com esparguete <sup>1,6,7,8,9,10,12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Leite-creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1,1/ 6,6	16,5 /23, 5	0,5/ 8,6	0/0, 1	3/0,4	74,9/1 98,0
<b>QUARTA-FEIRA</b> (11/02)	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango <sup>9,12</sup>	22,9	34,2	15,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja <sup>6,12</sup>	10,4	35,4	5,2	0,1	7,6	228,0
	<b>Salada</b>	Rúcula, couve-roxa 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</b> (12/02)	<b>Sopa</b>	Açorda com ovo <sup>1,3</sup>	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	<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>1,2,3,4,6,7,10</sup>	8,3	51,5	7,8	0,4	2,5	393,7
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e cenoura <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>SEXTA-FEIRA</b> (13/02)	<b>Sopa</b>	Grão e nabo <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Almondegas (novilho) com esparguete <sup>1,6,7,10</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<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 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 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.

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



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA GERAL



## Semana de 16 a 20 de fevereiro 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (16/02)	<b>Sopa</b>	Refeição fornecida por entidade externa						
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Salada</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
<b>TERÇA-FEIRA</b> (17/02)	<b>Sopa</b>	CARNAVAL						
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Salada</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
<b>QUARTA-FEIRA</b> (18/02)	<b>Sopa</b>	Creme de coentros <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Bifes de peru estufados com batata assada <sup>12</sup>	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com batata assada <sup>1,3,6,10</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<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</b> (19/02)	<b>Sopa</b>	Brócolos <sup>9</sup>	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	<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>	Gratinado de batata, ervilhas, cogumelos e legumes <sup>1,6,10,12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<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</b> (20/02)	<b>Sopa</b>	Couve-portuguesa <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Bifinhos de frango com natas e massa tricolor <sup>1,3,6,7,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com massa tricolor <sup>6,9,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	9,5	243,5
	<b>Salada</b>	Tomate, rúcula 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 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**



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VIÇOSA



## ANO LETIVO 2025/2026 EMENTA GERAL Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (23/02)	<b>Sopa</b>	Ervilhas e abóbora <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Migos de porco com migas de pão <sup>1,6,10</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de tofu grelhadas com migas de pão <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Alface, tomate, 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
<b>TERÇA-FEIRA</b> (24/02)	<b>Sopa</b>	Couve lombarda <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Empadão de pescada <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	313,4
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com puré de batata <sup>3,7,12</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e milho <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>QUARTA-FEIRA</b> (25/02)	<b>Sopa</b>	Creme de feijão <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com massa penne <sup>1,6,7,10,12</sup>	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos com massa penne <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Agrião, tomate e cenoura <sup>12</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b> (26/02)	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Tintureira de coentrada com arroz de cenoura <sup>4,12</sup>	22,9	34,2	15,0	0,2	7,2	356,3
	<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, milho e tomate <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
<b>SEXTA-FEIRA</b> (27/02)	<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>	Seitan em tomate com batata frita <sup>6,9,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	9,5	243,5
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e 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 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.

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