



Semana de 2 a 6 de março de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (2/02)	Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	29,4	41,4	5,1	0,3	3,4	483,5
	Vegetariano	Bolonhesa de grão e legumes ¹²	20,3	41,6	5,4	0,2	7,5	329,0
	Salada	Alface, milho, beterraba ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (3/02)	Sopa	Grão com espinafres ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz primavera ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz primavera ^{1,6,8,9,10,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Tomate, cenoura, couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA (4/02)	Sopa	Feijão-verde ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Coxas de frango assadas com massa tricolor ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com massa tricolor ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA (5/02)	Sopa	Creme de coentros ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Lombo de salmão com puré de batata ^{7,12}	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Tofu salteado com cogumelos e vegetais com puré de batata ^{6,12}	20,3	41,6	5,4	0,2	7,5	329,0
	Salada	Rúcula, cenoura e tomate ¹²	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
SEXTA-FEIRA (6/02)	Sopa	Abóbora e curgete ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Arroz de pato ¹²	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz ^{1,3,6,10}	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	Salada	Alface, milho e couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	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.



Semana de 9 a 13 de março de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (9/02)	Sopa	Sopa de tomate com ovo ^{1,3}	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	Prato	Rolinhos de salsicha com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	9,8	55,1	4,2	0,2	1,7	413,7
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz de cenoura ^{1,6,10,12}	16,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	Salada	Alface, tomate e milho ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (10/02)	Sopa	Couve-portuguesa ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Massada de peixe (salmão e pescada) ^{1,4,6,10}	13,1	36,7	6,1	0,2	4,7	302,7
	Vegetariano	Massada de tofu, cogumelos e espinafres ^{1,3,6,10}	12,7	35,6	11,9	0,2	6,8	342,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Mousse de chocolate ^{3,7}	1,1/ 4,9	16,5 /12, 1	0,5/ 3,6	0/0, 1	3/0	74,9/9 9,1
QUARTA-FEIRA (11/02)	Sopa	Feijão e cenoura ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Hambúrgueres (mistos) com batata assada ^{1,3,6,7,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata assada ^{1,6,7,8,9,10,12}	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	Salada	Rúcula, couve-roxa e pepino ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA (12/02)	Sopa	Repolho ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,7}	13,8	28,6	6,0	0,2	4,7	324,3
	Vegetariano	Feijão com legumes às brás ^{1,12}	13,5	36,1	6,3	0,1	5,8	325,1
	Salada	Tomate, alface e cenoura ¹²	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
SEXTA-FEIRA (13/02)	Sopa	Ervilhas ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com massa penne ^{1,6,7,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com massa penne ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, milho e couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	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.



Semana de 16 a 20 de março 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (16/02)	Sopa	Brócolos ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bifes de frango estufados com arroz de feijão ¹²	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Tofu estufado com legumes e arroz de feijão ^{6,12}	16,4	37,0	9,4	0,2	3,2	281,0
	Salada	Tomate, beterraba e pepino ¹²	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (17/02)	Sopa	Cenoura e hortelã ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	413,4
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,10}	8,3	51,5	7,8	0,4	2,5	393,7
	Salada	Canónigos, cenoura e milho ¹²	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUARTA-FEIRA (18/02)	Sopa	Grão e curgete ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Vitela estufada com cenoura e esparguete ^{1,3}	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Tomate, milho e beterraba ¹²	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
QUINTA-FEIRA (19/02)	Sopa	Feijão-verde ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Medalhões de pescada em tomate com arroz de cenoura ^{4,12}	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz de cenoura ^{1,3,6,10}	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	Salada	Alface, cenoura, pepino ¹²	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
SEXTA-FEIRA (20/02)	Sopa	Juliana ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Costeletas de porco com batata assada ^{1,6,10,12}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada ^{6,9,12}	16,7	32,3	12,1	0,2	9,5	243,5
	Salada	Tomate, rúcula e couve-roxa ¹²	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	Sobremesa	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 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 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.



Semana de 23 a 27 de março de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (23/02)	Sopa	Canja de galinha com ovo ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango tostado com batata frita ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata frita ^{1,6,7,8,9,10}	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	Salada	Alface, tomate, pepino ¹²	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (24/02)	Sopa	Agrião ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Douradinhos no forno com massa tricolor ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com massa tricolor ^{1,6,8,9,10,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Alface, couve-roxa e milho ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUARTA-FEIRA (25/02)	Sopa	Creme de feijão ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Bifanas no tacho com puré de batata ^{1,3,7,12}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes ^{1,6,8,9,10,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Agrião, tomate e cenoura ¹²	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA (26/02)	Sopa	Curgete ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Arroz de peixe (pescada) com coentros ^{4,12}	14,1	32,6	21,5	0,2	2,1	383,4
	Vegetariano	Risoto de tofu e cogumelos ^{7,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Salada	Rúcula, milho e tomate ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Salada de fruta	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
SEXTA-FEIRA (27/02)	Sopa	Chuchu e espinafres ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Lombo de porco com laranja e esparguete ^{1,3,12}	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Seitan com laranja e esparguete ^{9,12}	16,7	32,3	12,1	0,2	9,5	243,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	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 30 e 31 de março de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (23/02)	Sopa	Nabo e cenoura ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Migos de porco com batata assada ¹²	18,5	35,7	12,5	0,2	0,4	384,0
	Vegetariano	Ovos mexidos com batata assada ^{3,7,12}	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	Salada	Alface, tomate, pepino ¹²	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (24/02)	Sopa	Couve-flor ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Filetes de perca com limão e arroz branco ^{4,12}	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com arroz branco ^{1,3,6,7,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, couve-roxa e milho ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	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.