

janeiro 2026

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA REAL DE SANTO ANTONIO

EMENTAS PROGRAMADAS - DIETAS MEDITERRÂNICA E VEGETARIANA

2025 / 2026

FICHAS TÉCNICAS DAS EMENTAS DGeT - Lotes 1 e 2 e * UNILEVER 100%

Data		2ª FEIRA - 05	KCAL	3ª FEIRA - 06	KCAL	4ª Feira - 07	KCAL	5ª FEIRA -08	KCAL	6ª FEIRA -09	KCAL
Sopa	S	Sopa de Cenoura	95,70	Horta (feijão-branco e c.lombarda)	91,00	Juliana	95,70	Sopa de espinafres	85,00	Alho-francês com cenoura e curgete	103,8
Prato	P AC	Penne com fiambre, queijo e cogumelos	599,00	Bacalhau à Gomes de Sá	405,00	Bifinhos de porco de ceboladacom arroz de legumes	557,00	Massada de peixe com coentros	361,90	Perna de frango assada com laranja e arroz de cenoura	346,98
Prato	P AC	Penne com natas e cogumelos	278,9	Legumes à bráz	495,00	Bifes de Tofu com arroz de legumes	495,00	Massa de vegetais (cenoura,ervilha, feijão verde, couve flor e aipo)	311,70	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	652,90
Salada	SL	Alface, couve-roxa e pepino	41,10	Cenoura, tomate e pepino	32,10	Pimento, couve-roxa e tomate	40,60	Alface, cenoura e milho	67,10	Alface, beterraba e cenoura	45,10
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9/78	Fruta da época (mín. 3 var.)/Fruta assada	74,9/78	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA -12	KCAL	3ª FEIRA - 13	KCAL	4ª Feira - 14	KCAL	5ª FEIRA - 15	KCAL	6ª FEIRA -16	KCAL
Sopa	S	Agrião	84,90	Sopa de Feijão Verde	136,00	Salvia	113,60	Brócolos	84,90	Caldo-Verde	116,8
Prato	P AC	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas	321,40	Bifes de peru estufado com esparguete	438,00	Solha frita com arroz primavera	493	Esparguete à bolonhesa	361,90	Caldeirada de Atum	406,4
Prato	P AC	Salada de legumes com grão de bico	374,20	Esparguete com mistura de legumes chineses	256,10	Arroz de lentilhas e cenoura	409,40	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	504,90	Favas guisadas com soja	471,00
Salada	SL	Beterraba, tomate e cenoura ralada	45,10	Cenoura, tomate e pepino	32,10	Alface, pepino e tomate	32,10	Alface, cenoura e Tomate	45,10	Beterraba, alface e tomate	44,6
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fr. da época (mín. 3 var.)/Gelatina	74,9/89	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 19	KCAL	3ª FEIRA - 20	KCAL	4ª Feira - 21	KCAL	5ª FEIRA - 22	KCAL	6ª FEIRA - 23	KCAL
Sopa	S	Crema de Couve flôr	103,8	Abóbora com massinhas	178,00	Crema de legumes	86,1	Grão com couve-lombarda	99,00	Curgete e coentros	64,90
Prato	P AC	Carne de porco estufada/assada fatiada e massa espiral	386,70	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	648,80	Rancho	515,80	Perca à lagareiro, batata e brócolos	458,00	Hamburguers de aves com esparguete	389,00
Prato	P AC	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate	394,00	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	437,00	Rancho vegetariano	419,00	Salada de feijao-frade com batata, cenoura e ervilha	481,10	Almôndegas de vegetais com molho de tomate e esparguete	536,00
Salada	SL	Pepino, beterraba e cenoura	47,20	Alface, pepino e tomate	32,10	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	44,00	Alface, cenoura e tomate	44,60	Alface, couve roxa e tomate	43,90
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)/F. assada	74,9/78	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 26	KCAL	3ª FEIRA - 27	KCAL	4ª Feira - 28	KCAL	5ª FEIRA - 29	KCAL	6ª FEIRA - 30	KCAL
Sopa	S	Sopa Couve Branca com cenoura ripada	91,00	Abóbora com vegetais	85,90	Feijão-Vermelho com Hortalça	90,80	Canja	90,80	Sopa de Coentros	144
Prato	P AC	Medalhões de Maruca estufados com arroz de ervilhas	316,00	Tortilha de fiambre, tomate e courgete	403,00	Pescada à saloia, batata e legumes salteados	233,20	Jardineira de frango	233,20	Filetes de Cavala com salada de feijão frade	633,00
Prato	P AC	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	270,75	Tortilha de tofu com legumes no forno	597,00	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,86	Jardineira Vegetariana	206,86	Salada mexicana	383,00
Salada	SL	Alface, beterraba e milho	77,00	Alface, milho e pepino	64,20	Pimento, cenoura e pepino	48,30	Alface, beterraba e tomate	48,30	Alface, beterraba e tomate	44,90
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)/Fr.cozida	74,9/78	Fruta da Época(mín. 3 variedades)	74,90