

março 2026
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO
EMENTAS PROGRAMADAS - DIETAS MEDITERRÂNICA E VEGETARIANA**
2025 / 2026
FICHAS TÉCNICAS DAS EMENTAS DGeST - Lotes 1 e 2 e * UNILEVER 100%

Data		2ª FEIRA - 02	KCAL	3ª FEIRA - 03	KCAL	4ª Feira - 04	KCAL	5ª FEIRA - 05	KCAL	6ª FEIRA - 06	KCAL
Sopa	S	Creme de Legumes	86,10	Sopa de espinafres	80,00	Feijão-branco e cove lombarda	96,00	creme de couve-flor e cenoura	95,10	Macedónia de legumes	90,00
Prato	P	Rissóis de pescadae arroz Tomate	479,70	Bife de peru com esparguete	341,00	Arroz de Atum	326,00	Lombo porco no forno com massa	314,00	Salmão grelhado com batata, cenoura e ervilhas	420,00
	AC										
Prato	P	Estufado de soja com legumes	437,50	Massa à lavrador vegetariana	469,60	Arroz de cogumelos com legumes salteados	451,20	Seitan guisado com massa	306,70	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	270,80
	AC										
Salada	SL	Alface, coentros e cenoura ralada	35,10	Couve-roxa, alface e milho	50,70	Alface, coentros e tomate	35,00	Tomate, beterraba e cenoura ralada	47,10	Cenoura, couve-roxa e tomate	43,50
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)/Maçã Assada	74,9/78	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.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 09	KCAL	3ª FEIRA - 10	KCAL	4ª Feira - 11	KCAL	5ª FEIRA - 12	KCAL	6ª FEIRA - 13	KCAL
Sopa	S	Caldo Verde	116,90	Feijão-verde	100,10	Saloia	91,00	Sopa primavera	83,90	Creme de brócolos	93,10
Prato	P	Ervilhas com ovos	413,00	Bacalhau cozido com grão	284,00	Tirinhas de frango com alho francês e arroz	323,00	Perca à Lagareiro, batata a murro e brócolos	458,00	Vitela estufada à camponesa com massa farfalli	359,70
	AC										
Prato	P	Legumes à Brás	437,00	Estufado de grão-de-bico com massa espiral	416,00	Arroz de lentilhas com ratatouille	394,80	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,90	Massa Primavera	538,00
	AC										
Salada	SL	Alface, pepino e tomate	32,10	Milho, alface e couve-roxa	75,90	Cenoura, pepino e tomate	63,70	Alface, couve-roxa e couve em juliana	49,80	Beterraba, cenoura ralada e tomate	74,90
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	Fruta da época (mín. 3 var.)/ Gelatina	74,9/89	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 16	KCAL	3ª FEIRA - 17	KCAL	4ª Feira - 18	KCAL	5ª FEIRA - 19	KCAL	6ª FEIRA - 20	KCAL
Sopa	S	Couve branca com cenoura ripada	91,00	Sopa Alface	106,00	Creme de abobora com espinafres	81,40	Feijão vermelho com hortaliça	90,80	Sopa da horta	91,00
Prato	P	Peixe Espada no forno com batata e feijão verde cozido	301,00	Chili com arroz branco	672,10	Bife de Atum no forno com batata, cenoura e couve flor	317,00	Hamburguers de Aves com massa	299,50	Salada russa de pescada	295,00
	AC										
Prato	P	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	373,20	Chili vegetariano com arroz branco	563,10	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	300,00	Hamburguer de grão e batata doce com massa	471,00	Salada russa com lentilhas	343,70
	AC										
Salada	SL	Alface, couve em juliana e tomate	41,20	Beterraba, milho e alface	77,00	Alface, pepino e tomate	32,10	Alface, milho e tomate	66,90	Cenoura, couve-roxa e pepino	40,80
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)/Fruta assada	74,9/78	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 23	KCAL	3ª FEIRA - 24	KCAL	4ª FEIRA - 25	KCAL	5ª FEIRA - 26	KCAL	6ª FEIRA - 27	KCAL
Sopa	S	Juliana	95,7	Creme cenoura	99,00	Sopa de Coentros	80	Lavrador (feijão-vermelho/couve portuguesa)	99	Sopa de Agrião	84,9
Prato	P	Costoletas de porco grelhadas com arroz de feijão	707	Massa tricolor de cavala em conserva com ervilhas e cenoura	465,1	Rancho(grão,porco, frango,couve-lombarda e macarronete	515,8	Arroz de peixe com coentros	361,9	Jardineira de Frango	327
	AC										
Prato	P	Estufado de soja com legumes e arroz de feijão	604	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	348,1	Rancho Vegetariano	419,3	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	324,2	Jardineira de legumes	451,1
	AC										
Salada	SL	Alface, couve-roxa e pepino	41,1	Pepino, tomate e couve em juliana	37,6	Alface, tomate e cenoura ralada	35	Beterraba, alface e milho	77	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	44
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,9	Fruta da época (mín. 3 var.)/ Gelatina	74,9/89

