



152869-Agrupamento de Escolas Diogo Cão, Vila Real



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA
REAL ESCOLA SEDE

De 15/09/2025 a 19/09/2025

EMENTA N.º 1



2.ª feira	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Arroz branco c/ Panamistos (queijo/salsichas)	1, 3
	Prato vegetariano	Arroz branco e salteado de (cogumelos, pimento vermelho, espinafres, cebola e curgete)	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e beterraba ou favas	
	Sobremesa	Maçã/pêra ou kiwi	
3.ª feira	Sopa	Repolho	
	Prato	Batata cozida c/ legumes e lombos de pescada no forno	4
	Prato vegetariano	Grelhada mista de legumes (batata, curgete, abóbora, tomate)	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor ou couve coração	
	Sobremesa	Maça, laranja, pêra ou clementina	
4.ª feira	Sopa	Canja/Creme de Legumes	
	Prato	Espirais c/ vegetais e bife de porco grelhado	1
	Prato vegetariano	Massa espirais c/ vegetais e legumes salteados (cebola, curgete, ervilhas, milho)	1
	Salada/legumes	Tomate, milho doce e couve roxa	
	Sobremesa	Maçã, clementina, kiwi ou pêsego	
5.ª feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	
	Prato	Macedónia de legumes c/ atum e ovo	3, 4
	Prato vegetariano	Macedónia de legumes (batata, cenoura, soja em grão, azeitonas, milho, cogumelos)	6
	Salada/legumes	Alface, cenoura e ervilhas ou feijão-verde	
	Sobremesa	Kiwi, banana, laranja ou maçã assada	
6.ª feira	Sopa	Feijão-verde	
	Prato	Arroz branco c/ frango assado	1
	Prato vegetariano	Quiche de legumes (cogumelos, alho francês, cebola, espinafres) queijo vegan e natas de soja	
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e milho doce	
	Sobremesa	Maçã, laranja, melão ou pêra	

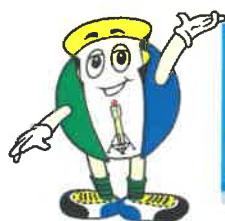
Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozzarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 22/09/2025 a 26/09/2025

EMENTA N.º 2



2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	
	Prato	Feijoada de marisco c/ arroz branco	1
	Prato vegetariano	Estufado de feijão vermelho (couve portuguesa, cenoura, cebola, tomate) c/arroz branco	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e pimento vermelho	
	Sobremesa	Maçã, laranja, banana ou maçã assada	
3.ª feira	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Massa meada de feijão c/ bife de frango grelhado	1
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (couve lombarda, cenoura, curgete, tomate, abóbora e cebola)	1
	Salada/legumes	Cenoura ripada, alface e milho doce	
	Sobremesa	Maçã, pêra ou kiwi	
4.ª feira	Sopa	Caldo verde	
	Prato	Batata cozida c/ lombos de salmão confeitado c/ crosta de broa	4
	Prato vegetariano	Batata a murro, migas de broa (couve-galega e curgete recheada c/ queijo vegan)	
	Salada/legumes	Brócolos, cenoura, couve-flor ou feijão-verde)	
	Sobremesa	Maçã, clementina, kiwi ou pêssego	
5.ª feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	
	Prato	Arroz branco com lombo de porco assado fatiado	1
	Prato vegetariano	Arroz de cenoura com pataniscas de legumes (farinha, curgete, abóbora, açafrão, cenoura)	1
	Salada/legumes	Tomate, cenoura ripada, couve roxa, couve-de-bruxelas ou favas	
	Sobremesa	Maçã, pera ou laranja	
6.ª feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Puré de batata com lulas estufadas	7, 14
	Prato vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata, cebola, curgete, abóbora, cenoura, cogumelos e espinafres)	
	Salada/legumes	Tomate, beterraba, cenoura ripada ou pepino	
	Sobremesa	Maçã, kiwi, laranja ou iogurte	7

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozzarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Molusco



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 29/09/2025 a 03/10/2025

EMENTA N.º 3



2.ª feira	Sopa	Couve lombarda com feijão vermelho	
	Prato	Esparquete à bolonhesa	1
	Prato vegetariano	Esparquete cozido com salteado de legumes (cogumelos, curgete, ervilhas e cenoura)	1
	Salada/legumes	Cenoura ripada, tomate e milho doce	
	Sobremesa	Maçã/laranja/kiwi ou melão	
3.ª feira	Sopa	Grão-de-Bico com couve coração	
	Prato	Arroz de cenoura malandrinho com solha frita	1, 4, 3
	Prato vegetariano	Arroz de cenoura com curgete panado	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e couve roxa	
	Sobremesa	Kiwi, maçã, banana ou maçã assada	
4.ª feira	Sopa	Cebola e feijão-verde	
	Prato	Feijoada de carne (vitela e frango) com arroz branco	1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco (feijão branco, cenoura, cebola, abóbora e curgete)	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e milho doce	
	Sobremesa	Maçã, kiwi, pêra ou clementina	
5.ª feira	Sopa	Creme de legume	
	Prato	Batata a murro com tentáculos de pota a lagareiro	4
	Prato vegetariano	Salada de batata, cebola grão e ervas aromáticas	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor ou feijão-verde	
	Sobremesa	Maça, Kiwi, pêra ou banana	
6.ª feira	Sopa	Couve Lombarda	
	Prato	Arroz branco c/ coelho estufado	1
	Prato vegetariano	Arroz branco c/ ervilhas estufadas e cenoura	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada, tomate ou couve-de-bruxelas	
	Sobremesa	Maça, Kiwi, laranja ou morangos	

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozzarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alérgenos (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

From 29/09/ to 03/10/2025

Menu no. 3

Authorized

Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Savoy cabbage with red beans	
	Dish	Spaghetti Bolognese	1
	Vegetarian Dish	Spaghetti cooked with sautéed vegetables (mushrooms, zucchini, peas, and carrots)	1
	Salad/Vegetables	Sliced carrots, tomatoes, and sweetcorn	
	Dessert	Apple/orange/kiwi or melon	
Tuesday	Soup	Chickpeas with heart-shaped kale	
	Dish	Carrot rice with fried sole	1, 4, 3
	Vegetarian Dish	Carrot rice with breaded zucchini	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and red cabbage	
	Dessert	Kiwi, apple, banana, or baked apple	
Wednesday	Soup	Onion and green beans	
	Dish	Beef stew with beef (veal and chicken) and white rice	1
	Vegetarian Dish	Vegetarian stew with white rice (white beans, carrots, onions, pumpkin, and zucchini)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and sweetcorn	
	Dessert	Apple, kiwi, pear, or clementine	
Thursday	Soup	Vegetable cream	
	Dish	Mashed potatoes with olive-olive oil squid tentacles	4
	Vegetarian Dish	Potato, onion, chickpea, and herb salad	
	Salad/Vegetables	Carrot, broccoli, cauliflower, or green beans	
	Dessert	Apple, kiwi, pear, or banana	
Friday	Soup	Savoy Cabbage	
	Dish	White rice with stewed rabbit	1
	Vegetarian Dish	White rice with stewed peas and carrots	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, tomatoes, or brussels sprouts	
	Dessert	Apple, kiwi, orange, or strawberries	

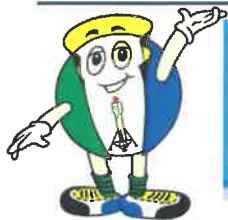
Notes: *Meals are accompanied by packaged mixed bread and drinking water.*

Menu subject to change without notice (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Vegetarian menu: fresh cheese, egg and optional mozzarella cheese available.

Timetable: 12:30 / 14:00 h; **Price:** students escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; without escalão: 1,46 €; teaching/non-teaching staff: 4,90 €; Additional fee: €0.30 (same-day booking)

Allergen table (the menu may contain foods that can cause allergies)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Egg	Fish	Peanuts	Soy	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulfites	Lupins	Molluscs



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 06/10/2025 a 10/10/2025

EMENTA N.º 4



2.ª feira	Sopa	Couve coração	
	Prato	Arroz branco c/ salada de feijão-frade, atum e ovo	1, 3, 4
	Prato vegetariano	Arroz de feijão c/ pataniscas de legumes	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e beterraba	
	Sobremesa	Maça, pêra ou kiwi	
3.ª feira	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Esparguete cozido, carne de vitela estufada	1
	Prato vegetariano	Salada de cuscuz c/ legumes salteados (ervilha, curgete, cogumelos, abóbora, cebola...)	1
	Salada/legumes	Ervilhas, cenoura ou couve-de-bruxelas	
	Sobremesa	Maça, laranja ou kiwi	
4.ª feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	
	Prato	Puré de batata c/ abrótea assada no forno em cama de legumes	4, 7
	Prato vegetariano	Empadão de legumes (alho francês, cebola, cogumelos, pimento vermelho e verde, curgete...)	
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e tomate	
	Sobremesa	Pêra, maça, banana ou maça assada	
5.ª feira	Sopa	Caldo verde	
	Prato	Arroz c/ perna de peru assada e fatiada	1
	Prato vegetariano	Salada de batata c/ ervilhas, cenoura e beringela recheada)	
	Salada/legumes	Tomate, cenoura ripada e milho doce	
	Sobremesa	Maça, banana melão ou laranja	
6.ª feira	Sopa	Grão-de-bico c/ couve lombarda	
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata cozida, grão de bico, bacalhau e ovo)	4, 3
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve coração, cenoura, cebola...)	1
	Salada/legumes	Cenoura ripada, tomate e couve roxa	
	Sobremesa	Maça, kiwi, pêra ou uvas	

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

From 06/10/ to 10/10/2025

Menu no. 4

Authorized

Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Kale	
	Dish	White rice with black-eyed pea, tuna, and egg salad	1, 3, 4
	Vegetarian Dish	Bean rice with vegetable fritters	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and beets	
	Dessert	Apple, pear, or kiwi	
Tuesday	Soup	Savoy cabbage	
	Dish	Cooked spaghetti, braised veal	1
	Vegetarian Dish	Couscous salad with sautéed vegetables (peas, zucchini, mushrooms, pumpkin, onion, etc.)	1
	Salad/Vegetables	Peas, carrots, or brussels sprouts	
	Dessert	Apple, orange, or kiwi	
Wednesday	Soup	Carrot and cauliflower cream	
	Dish	Mashed potatoes with oven-roasted apricots on a bed of vegetables	4, 7
	Vegetarian Dish	Vegetable pie (leeks, onions, mushrooms, red and green peppers, zucchini, etc.)	
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and tomatoes	
	Dessert	Pear, apple, banana, or baked apple	
Thursday	Soup	Caldo Verde (spring greens soup)	
	Dish	Rice with sliced roasted turkey leg	1
	Vegetarian Dish	Potato salad with peas, carrots, and stuffed eggplant	
	Salad/Vegetables	Tomato, shredded carrots, and sweetcorn	
	Dessert	Apple, banana, melon, or orange	
Friday	Soup	Chickpeas with savoy cabbage	
	Dish	Cod stew (cooked potato, chickpeas, cod, and egg)	4, 3
	Vegetarian Dish	Vegetarian ranch (pasta, chickpeas, tomato, kale, carrot, onion, etc.)	1
	Salad/Vegetables	Sliced carrots, tomato, and red cabbage	
	Dessert	Apple, kiwi, pear, or grapes	

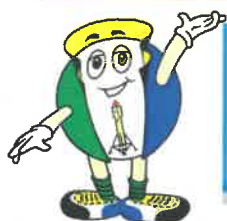
Notes: *Meals are accompanied by packaged mixed bread and drinking water.*

Menu subject to change without notice (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Vegetarian menu: fresh cheese, egg and optional mozzarella cheese available.

Timetable: 12:30 / 14:00 h; **Price:** students escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; without escalão: 1,46 €; teaching/non-teaching staff: 4,90 €; Additional fee: €0.30 (same-day booking)

Allergen table (the menu may contain foods that can cause allergies)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Egg	Fish	Peanuts	Soy	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulfites	Lupins	Molluscs



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 13/10/2025 a 17/10/2025

EMENTA N.º 5



2.ª feira	Sopa	Creme de legumes	
	Prato	Massa riscada de feijão c/ vitela estufada	1
	Prato vegetariano	Massada de feijão vermelho e couve lombarda	1
	Salada/legumes	Tomate, milho e cenoura ripada	
	Sobremesa	Maçã/kiwi e pêra	
3.ª feira	Sopa	Canja	
	Prato	Arroz branco c/ red fish assado no forno	1, 4
	Prato vegetariano	Gratinado de legumes no forno (batata, curgete, abóbora, cebola, cenoura, molho bech.)	
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada, tomate e espinafres	
	Sobremesa	Laranja, maçã, kiwi, ou melão	
4.ª feira	Sopa	Couve lombarda c/ feijão vermelho	
	Prato	Esparguete cozido c/ frango estufado	1
	Prato vegetariano	Arroz branco c/ caril de legumes (cebola, cenoura, couve flor, curgete e cogumelos)	1
	Salada/legumes	Ervilhas, cenouras e couve-de-bruxelas	
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra	
5.ª feira	Sopa	Cebola c/ feijão-verde	
	Prato	Puré de batata c/ lombos de pescada no forno c/ crosta de queijo	4, 7
	Prato vegetariano	Batata a murro c/ hambúrguer de grão-de-bico (grão, ervas aromáticas, pão ralado...)	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor ou feijão-verde	
	Sobremesa	Maçã, banana, laranja ou maçã assada	
6.ª feira	Sopa	Repolho	
	Prato	Arroz de feijão vermelho malandrinho c/ costeletas de porco grelhado	1
	Prato vegetariano	Arroz de feijão c/ curgete grelhado, tomate e queijo vegan c/ orégão e azeitonas	1
	Salada/legumes	Alface, tomate e couve roxa	
	Sobremesa	Maçã, pêra e kiwi	

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozzarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

From 13/10/ to 17/10/2025

Menu no. 5

Authorized

Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Cream of Vegetables	
	Dish	Bean Pasta with Braised Veal	1
	Vegetarian Dish	Red Bean and Savoy Cabbage Pasta	1
	Salad/Vegetables	Tomato, Corn, and Shredded Carrot	
	Dessert	Apple/Kiwi or pear	
Tuesday	Soup	Chicken Soup	
	Dish	White rice with oven-baked red fish	1, 4
	Vegetarian Dish	Baked vegetable gratin (potato, zucchini, pumpkin, onion, carrot, bechamel sauce)	
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrot, tomato, and spinach	
	Dessert	Orange, apple, kiwi or melon	
Wednesday	Soup	Savoy cabbage with red beans	
	Dish	Cooked spaghetti with stewed chicken	1
	Vegetarian Dish	White rice with vegetable curry (onion, carrot, cauliflower, zucchini, and mushrooms)	1
	Salad/Vegetables	Peas, carrots, and brussels sprouts	
	Dessert	Apple, orange or pear	
Thursday	Soup	Onion with green beans	
	Dish	Mashed potatoes with baked hake fillets with a cheese crust	4, 7
	Vegetarian Dish	Mashed potatoes with chickpea burger (chickpeas, herbs, breadcrumbs, etc.)	
	Salad/Vegetables	Carrots, broccoli, cauliflower, or green beans	
	Dessert	Apple, banana, orange, or baked apple	
Friday	Soup	Cabbage	
	Dish	Red bean rice with grilled pork chops	1
	Vegetarian Dish	Bean rice with grilled zucchini, tomato, and vegan cheese with oregano and olives	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, tomato, and red cabbage	
	Dessert	Apple, pear or kiwi	

Notes: *Meals are accompanied by packaged mixed bread and drinking water.*

Menu subject to change without notice (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Vegetarian menu: fresh cheese, egg and optional mozzarella cheese available.

Timetable: 12:30 / 14:00 h; Price: students escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; without escalão: 1,46 €; teaching/non-teaching staff: 4,90 €; Additional fee: €0.30 (same-day booking)

Allergen table (the menu may contain foods that can cause allergies)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Egg	Fish	Peanuts	Soy	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulfites	Lupins	Molluscs



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 20/10/2025 a 24/10/2025

EMENTA N.º 6



2.ª feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco	
	Prato	Bacalhau c/ natas	4
	Prato vegetariano	Tortilha de legumes (batata, curgete, alho francês, cenoura, salsa e açafrão)	
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e milho doce	
	Sobremesa	Kiwi, maçã e banana	
3.ª feira	Sopa	Creme de espinafres	
	Prato	Arroz de aves (pato e peru)	1
	Prato vegetariano	Arroz branco c/ bolonhesa de feijão preto (cebola, cogumelos, pimento vermelho...)	
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e pimento vermelho	
	Sobremesa	Maça, kiwi e pera	
4.ª feira	Sopa	Grão-de-bico c/ couve lombarda	
	Prato	Batata c/ postas de pescada cozida e ovo	3, 4
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor ou feijão-verde	
	Sobremesa	Banana, maçã, laranja ou maçã assada	
5.ª feira	Sopa	Repolho	
	Prato	Massa espirais c/ vegetais e lombo de porco assado fatiado	1
	Prato vegetariano	Massa espirais c/ vegetais e legumes salteados (brócolos, couve-flor, ervilhas, cogumelos)	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada, beterraba ou favas	
	Sobremesa	Maça, kiwi e laranja	
6.ª feira	Sopa	Cebola c/ feijão-verde	
	Prato	Arroz de cenoura malandrinho c/ filetes de pescada fritos e panados	1, 4, 7
	Prato vegetariano	Pizza vegetariana (pimento vermelho, cogumelos, azeitonas, curgete, ervilhas, cebola...)	
	Salada/legumes	Tomate, cenoura ripada, couve roxa ou salada de grão-de-bico	
	Sobremesa	Maça, kiwi, laranja ou melão	

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alérgenos (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 	13 	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 27/10/2025 a 31/10/2025

EMENTA N.º 7



2.ª feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Esparguete cozido c/ vitela estufada, cogumelos e cenoura	1
	Prato vegetariano	Esparguete cozido c/ almôndegas de feijão vermelho (ceb, salsa, tom, alho, pão ralado)	1
	Salada/legumes	Alface, couve roxa e cenoura ripada	
	Sobremesa	Maçã, kiwi e pêra	
3.ª feira	Sopa	Couve lombarda c/ feijão vermelho	
	Prato	Salada russa c/ ovos mexidos	1, 4
	Prato vegetariano	Macedónia de legumes c/ ovos mexidos (batata, cenoura, azeitonas, milho doce...)	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e milho doce	
	Sobremesa	Maça, banana, pêra ou iogurte	
4.ª feira	Sopa	Caldo verde	
	Prato	Massa espirais c/ vegetais e bife de frango grelhado	1
	Prato vegetariano	Gratinado de massa espirais com legumes no forno (cebola, curgete, abóbora,...)	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e beterraba ou espinafres salteados	
	Sobremesa	Maçã, laranja, pêra ou clementina	
5.ª feira	Sopa	Cebola c/ feijão-verde	
	Prato	Arroz malandrinho de tentáculos de pota	1, 14
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e cenoura c/ peixinhos da horta (farinha, feijão verde, açafrão)	1
	Salada/legumes	Tomate, alface, pimento vermelho ou agrião	
	Sobremesa	Kiwi, maçã, banana ou maçã assada	
6.ª feira	Sopa	Crema de cenoura	
	Prato	Batata assada c/ coxas de frango no forno	
	Prato vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, queijo vegan (pim. vermelhos, cogumelos, azeitonas,)	
	Salada/legumes	Alface, tomate, cenoura ripada, couve-de-bruxelas ou favas	
	Sobremesa	Maçã, laranja, melão ou pêra	

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 03/11/2025 a 07/11/2025

EMENTA N.º 8



2.ª feira	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Arroz de cenoura e ervilhas c/ douradinhos fritos	4, 1
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e cenoura c/ almofadinhas de vegetais	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e beterraba	
	Sobremesa	Maçã/laranja/kiwi	
3.ª feira	Sopa	Crema de espinafres	
	Prato	Massa riscada c/ grão-de-bico, couve lombarda e bife de peru grelhado	1
	Prato vegetariano	Massa riscada c/ grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	1
	Salada/legumes	Couve roxa, cenoura ripada e tomate	
	Sobremesa	Maçã, pêra e kiwi	
4.ª feira	Sopa	Cebola e feijão-verde	
	Prato	Arroz de tomate malandrinho c/ lombos de pescada grelhada	4
	Prato vegetariano	Arroz de cenoura c/ legumes grelhados e queijo vegan (abóbora, curgete e tomate)	1
	Salada/legumes	Alface, beterraba e milho doce	
	Sobremesa	Laranja, maçã, banana ou maçã assada	
5.ª feira	Sopa	Repolho	
	Prato	Esparguete c/ carne picada	1
	Prato vegetariano	Lasanha vegetariana (massa para lasanha, cebola, alho francês, curgete, cogumelos, bechamel)	1
	Salada/legumes	Alface, tomate e cenoura ripada	
	Sobremesa	Maçã, laranja, pêra ou melão	
6.ª feira	Sopa	Couve lombarda c/ feijão vermelho	
	Prato	Carne de Porco Alentejana (batata aos cubos frita, carne de porco e ameijoas)	
	Prato vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata, cebola, curgete, abóbora, cenoura, cogumelos e espinafres)	1, 7, 14
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e milho doce ou espinafres salteados	
	Sobremesa	Maçã ou salada de frutas (pêra, kiwi, laranja, banana, morango...)	

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Moluscos