



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 06/01/2025 a 10/01/2025

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 pera	
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, pera 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, pera 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	Creme 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 pera	

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 Tremeços Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, S.U.A. REAL
ESCOLA SEDE

De 13/01/2025 a 17/01/2025

EMENTA Nº 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	Creme 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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA
REAL ESCOLA SEDE

De 20/01/2025 a 24/01/2025

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	Maça/ pera ou kiwi	
3.ª feira	Sopa	Repolho	
	Prato	Batata cozida c/ legumes e lombos de pescada grelhada	4
	Prato vegetariano	Grelhada mista de legumes (batata, curgete, abóbora, tomate)	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor ou couve coração	
	Sobremesa	Maça, laranja, pera 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	Maça, 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 maça 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 <u>vegan</u> e natas de soja	
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e milho doce	
	Sobremesa	Maça, laranja, melão ou pera	

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 27/01/2025 a 31/01/2025

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 pêsego	
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 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	Molusco



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 03/02/2025 a 07/02/2025

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, abobora 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/DSEAS/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 10/02/2025 a 14/02/2025

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	Maçã, pêra ou kiwi	
3.ª feira	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Esparquete 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	Maçã, 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, maçã, banana ou maçã 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	Maçã, 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	Maçã, kiwi, pêra ou uvas	

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

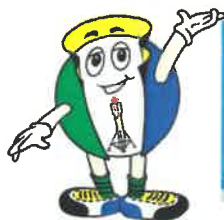
Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

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

De 17/02/2025 a 21/02/2025

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 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 24/02/2025 a 28/02/2025

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 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