



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

From 09/02 to 13/02/2026

Menu no. 4

Authorized

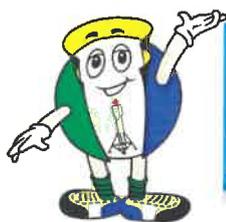
Carlos Taveira
(Deputy Director)

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 19/02/2026 a 20/02/2026

EMENTA N.º 5



2.ª feira	Sopa		
	Prato		
	Prato vegetariano		
	Salada/legumes		
	Sobremesa		
3.ª feira	Sopa		
	Prato		
	Prato vegetariano		
	Salada/legumes		
	Sobremesa		
4.ª feira	Sopa		
	Prato		
	Prato vegetariano		
	Salada/legumes		
	Sobremesa		
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 Tremeços Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 23/02/2026 a 27/02/2026

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	Maçã, 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	Maçã, 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	Maçã, 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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

From 23/02 to 27/02/2026

Menu no. 6

Authorized

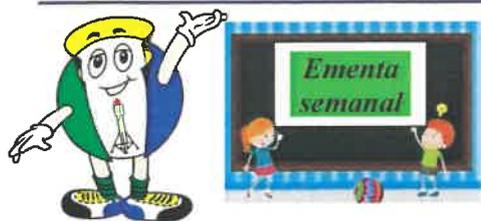
Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Savoy cabbage with white beans	
	Dish	Cod with cream	4
	Vegetarian Dish	Vegetable omelet (potato, zucchini, leek, carrot, parsley, and saffron)	
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrot and sweetcorn	
	Dessert	Kiwi, apple and banana	
Tuesday	Soup	Creamed spinach	
	Dish	Poultry rice (duck and turkey)	1
	Vegetarian Dish	White rice with black bean bolognese (onion, mushrooms, red pepper, etc.)	
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots and red pepper	
	Dessert	Apple, kiwi and pear	
Wednesday	Soup	Chickpeas with savoy cabbage	
	Dish	Potatoes with cooked hake fillets and egg	3, 4
	Vegetarian Dish	Vegetarian jardineira (potatoes, peas, carrots, green beans, and onions)	
	Salad/Vegetables	Carrots, broccoli, cauliflower or green beans	
	Dessert	Banana, apple, orange or baked apple	
Thursday	Soup	Cabbage	
	Dish	Spiral pasta with vegetables and sliced roast pork loin	1
	Vegetarian Dish	Spiral pasta with vegetables and sautéed vegetables (broccoli, cauliflower, peas, mushrooms)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, beets, or broad beans	
	Dessert	Apple, kiwi, and orange	
Friday	Soup	Onion with green beans	
	Dish	Carrot rice with fried and breaded hake fillets	1, 4, 7
	Vegetarian Dish	Vegetarian pizza (red pepper, mushrooms, olives, zucchini, peas, onion, etc.)	
	Salad/Vegetables	Tomato, shredded carrot, red cabbage, or chickpea salad	
	Dessert	Apple, kiwi, orange, or melon	

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 02/03/2026 a 06/03/2026

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	Maçã, 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, açafraão)	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 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

From 02/03 to 06/03/2026

Menu no. 7

Authorized

Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Spinach	
	Dish	Spaghetti cooked with braised veal, mushrooms and carrots	1
	Vegetarian Dish	Spaghetti cooked with red bean meatballs (onion, parsley, tomato, garlic, breadcumbs)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, red cabbage and shredded carrots	
	Dessert	Apple, kiwi or pear	
Tuesday	Soup	Savoy cabbage with red beans	
	Dish	Russian salad with scrambled eggs	1, 4
	Vegetarian Dish	Vegetable salad with scrambled eggs (potato, carrot, olives, sweetcorn, etc.)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrot and sweetcorn	
	Dessert	Apple, banana, pear or yogurt	
Wednesday	Soup	“Caldo Verde” (spring greens soup)	
	Dish	Spiral pasta with vegetables and grilled chicken steak	1
	Vegetarian Dish	Spiral pasta gratin with baked vegetables (onion, zucchini, pumpkin, etc.)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots and sautéed beets or spinach	
	Dessert	Apple, orange, pear or clementine	
Thursday	Soup	Onion with green beans	
	Dish	Squid tentacle rice	1, 14
	Vegetarian Dish	Pea and carrot rice with “peixinhos da horta” (flour, green beans, saffron)	1
	Salad/Vegetables	Tomato, lettuce, red pepper or watercress	
	Dessert	Kiwi, apple, banana or baked apple	
Friday	Soup	Carrot cream	
	Dish	Baked potato with chicken thighs	
	Vegetarian Dish	Mushroom wrap, spinach, vegan cheese (red peppers, mushrooms, olives)	
	Salad/Vegetables	Lettuce, tomato, shredded carrots, Brussels sprouts, or broad beans	
	Dessert	Apple, orange, melon or pear	

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 09/03/2026 a 13/03/2026

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

From 09/03 a 13/03/2026

Menu no. 8

Authorized

Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Savoy cabbage	
	Dish	Carrot and pea rice with fried fish fingers	4, 1
	Vegetarian Dish	Pea and carrot rice with vegetable pads	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots and beets	
	Dessert	Apple, orange or kiwi	
Tuesday	Soup	Creamed spinach	
	Dish	Striped pasta with chickpeas, savoy cabbage and grilled turkey steak	1
	Vegetarian Dish	Striped pasta with chickpeas, savoy cabbage and carrots	1
	Salad/Vegetables	Red cabbage, shredded carrots, and tomatoes	
	Dessert	Apple, pear or kiwi	
Wednesday	Soup	Onion and green beans	
	Dish	Tomato rice with grilled hake fillets	4
	Vegetarian Dish	Carrot rice with grilled vegetables and vegan cheese (pumpkin, zucchini and tomato)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, beetroot, and sweetcorn	
	Dessert	Orange, apple, banana or baked apple	
Thursday	Soup	Cabbage	
	Dish	Spaghetti with ground beef	1
	Vegetarian Dish	Vegetarian lasagna (lasagna with onion, leek, zucchini, mushrooms, béchamel sauce)	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, tomato, and shredded carrot	
	Dessert	Apple, orange, pear or melon	
Friday	Soup	Savoy cabbage with red beans	
	Dish	Alentejo pork (fried diced potatoes, pork and clams)	
	Vegetarian Dish	Vegetable pie (mashed potatoes, onions, zucchini, pumpkin, carrots, mushrooms, and spinach)	1, 7, 14
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and sweetcorn or sautéed spinach	
	Dessert	Apple or fruit salad (pear, kiwi, orange, banana, strawberry, etc.)	

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



152869-Agrupamento de Escolas Diogo Cão, Vila Real



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA
REAL ESCOLA SEDE

De 16/03/2026 a 20/03/2026

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 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 16/03 to 20/03/2026

Menu no. 1

Authorized

Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Savoy cabbage	
	Dish	White rice with Panamistos (cheese/sausages)	1, 3
	Vegetarian Dish	White rice with sautéed mushrooms, red pepper, spinach, onion, and zucchini	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and beets or broad beans	
	Dessert	Apple/pear or kiwi	
Tuesday	Soup	Cabbage	
	Dish	Baked potatoes with vegetables and baked hake fillets	4
	Vegetarian Dish	Grilled mixed vegetables (potato, zucchini, pumpkin, tomato)	
	Salad/Vegetables	Carrot, broccoli, cauliflower, or cabbage	
	Dessert	Apple, orange, pear, or clementine	
Wednesday	Soup	Chicken Soup/Vegetable Soup	
	Dish	Spirals with vegetables and grilled pork steak	1
	Vegetarian Dish	Spiral pasta with vegetables and sautéed vegetables (onion, zucchini, peas, corn)	1
	Salad/Vegetables	Tomato, sweetcorn, and red cabbage	
	Dessert	Apple, clementine, kiwi, or peach	
Thursday	Soup	Heart-shaped cabbage with red beans	
	Dish	Vegetable stew with tuna and egg	3,4
	Vegetarian Dish	Vegetable stew (potato, carrot, soybean, olives, corn, mushrooms)	6
	Salad/Vegetables	Lettuce, carrot, and peas or green beans	
	Dessert	Kiwi, banana, orange, or baked apple	
Friday	Soup	Green beans	
	Dish	White rice with roast chicken	1
	Vegetarian Dish	Vegetable quiche (mushrooms, leeks, onions, spinach), vegan cheese, and soy cream	
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, and sweetcorn	
	Dessert	Apple, orange, melon, or pear	

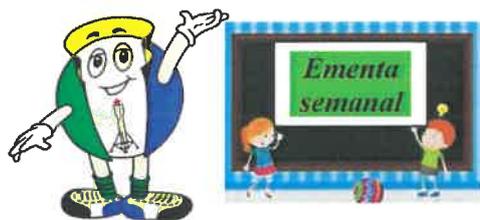
Notes: *Meals are accompanied by packaged mixed bread and drinking water.*

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 23/03/2026 a 27/03/2026

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, açafraão, 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 alérgénios (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

From 23/03 to 27/03/2026

Menu no. 2

Authorized
Carlos Taveira
(Deputy Director)

Monday	Soup	Carrot and cauliflower cream	
	Dish	Seafood, beans with white rice	1
	Vegetarian Dish	Red bean stew (kale, carrot, onion, tomato) with white rice	1
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrot, and red pepper	
	Dessert	Apple, orange, banana, or baked apple	
Tuesday	Soup	Savoy cabbage	
	Dish	Bean pasta with grilled chicken steak	1
	Vegetarian Dish	Chickpea pasta (sausage cabbage, carrots, zucchini, tomatoes, pumpkin, and onion)	1
	Salad/Vegetables	Sliced carrots, lettuce, and sweetcorn	
	Dessert	Apple, pear, or kiwi	
Wednesday	Soup	Caldo verde (spring greens soup)	
	Dish	Boiled potato with salmon fillets stuffed with cornbread crust	4
	Vegetarian Dish	Pounded potato, cornbread crumbs (kale and zucchini stuffed with vegan cheese)	
	Salad/Vegetables	Broccoli, carrot, cauliflower, or green beans	
	Dessert	Apple, clementine, kiwi, or peach	
Thursday	Soup	Heart-shaped cabbage with red beans	
	Dish	White rice with sliced roast pork loin	1
	Vegetarian Dish	Carrot rice with vegetable fritters (flour, zucchini, pumpkin, saffron, carrot)	1
	Salad/Vegetables	Tomato, shredded carrot, red cabbage, Brussels sprouts, or broad beans	
	Dessert	Apple, pear, or orange	
Friday	Soup	Spinach	
	Dish	Mashed potatoes with stewed squid	7, 14
	Vegetarian Dish	Vegetable casserole (mashed potatoes, onions, zucchini, pumpkin, carrots, mushrooms, and spinach)	
	Salad/Vegetables	Tomato, beetroot, shredded carrots, or cucumber	
	Dessert	Apple, kiwi, orange, or yogurt	7

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