

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, 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 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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 13/04/2026 a 17/04/2026

EMENTA N.º 3



2.ª feira	Sopa	Couve lombarda com feijão vermelho	
	Prato	Esparguete à bolonhesa	1
	Prato vegetariano	Esparguete 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 (fruta sazonal)	
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, pera 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	Maçã, Kiwi, pera ou banana	
6.ª feira	Sopa	Couve Lombarda	
	Prato	Arroz branco c/ coelho estufado	1
	Prato vegetariano	Arroz branco c/ ervilhas estufadas e cenoura (ovos escalfados facultativos)	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada, tomate ou couve-de-bruxelas	
	Sobremesa	Maçã, Kiwi, laranja ou morangos (fruta sazonal)	

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 20/04/2026 a 24/04/2026

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 branco c/ salada de feijão frade e pataniscas de legumes	1
	Salada/legumes	Alface, cenoura ripada e beterraba	
	Sobremesa	Maçã, 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	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, melão ou laranja (fruta sazonal)	
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, pera ou uvas (fruta sazonal)	

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 27/04/2026 a 30/04/2026

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/Creme de Legumes	
	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 beterraba	
	Sobremesa	Laranja, maçã, kiwi, ou iogurte	
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	4, 7
	Prato vegetariano	Batata a murro c/ hambúrguer de grão-de-bico (grão, ervas aromáticas, pão ralado...)	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor	
	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	FERIADO
	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 mozarela 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 04/05/2026 a 08/05/2026

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 no forno (pato, peru e frango) c/ feijão preto estufado	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	
	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 (fruta sazonal)	

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 mozarela 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 11/05/2026 a 15/05/2026

EMENTA N.º 7



2.ª feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Esparquete cozido c/ vitela estufada, cogumelos e cenoura	1
	Prato vegetariano	Esparquete 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	
	Sobremesa	Maçã, 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 (fruta sazonal)	
5.ª feira	Sopa	Cebola c/ feijão-verde	
	Prato	Arroz malandrinho de tomate c/ 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(legume sazonal)	
	Sobremesa	Kiwi, maçã, banana ou maçã assada	
6.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Batata assada c/ arroz e coxas de frango no forno	
	Prato vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, iogurte natural (pim. vermelhos, cogumelos, azeitonas,)	
	Salada/legumes	Alface, tomate, cenoura ripada, couve-de-bruxelas	
	Sobremesa	Maçã, laranja, melão ou pera	

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

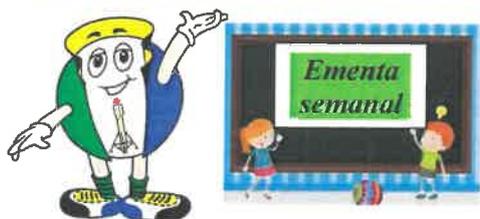
Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

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 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 18/05/2026 a 22/05/2026

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/ beringela recheada c/ cogumelos e queijo	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 no forno	4
	Prato vegetariano	Arroz de cenoura c/ legumes grelhados e queijo fresco (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, pera ou melão (fruta sazonal)	
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



152869-Agrupamento de Escolas Diogo Cão, Vila Real



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA
REAL ESCOLA SEDE

De 25/05/2026 a 29/05/2026

EMENTA N.º 1



2.ª feira	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Arroz branco c/ Panamistos (queijo/salsichas)	1, 3
	Prato vegetariano	Arroz branco e pimento vermelho recheado e queijo mozarela	1
	Salada/legumes	alface, cenoura, ripada e beterraba	
	Sobremesa	Maçã/pêra ou kiwi	
3.ª feira	Sopa	Repolho	
	Prato	Batata cozida c/ legumes e lombos de pescada no forno	4
	Prato vegetariano	Mista de legumes no forno (batata, curgete, abóbora, tomate)	
	Salada/legumes	Cenoura, brócolos, couve-flor	
	Sobremesa	Maça, laranja, pêra	
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 pêssego (fruta sazonal)	
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, azeitonas, milho, cogumelos) c/ ovo facultativo	6
	Salada/legumes	Alface	
	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, pera ou melão (fruta sazonal)	

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 mozarela 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 01/06/2026 a 05/06/2026

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 ou riscada 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	Maça, 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 de feijão frade c/ curgete recheada	
	Salada/legumes	Brócolos, cenoura, couve-flor ou feijão-verde)	
	Sobremesa	Maçã, clementina, kiwi ou pêssego (fruta sazonal)	
5.ª feira	Sopa	Couve coração ou portuguesa com feijão vermelho (legume sazonal)	
	Prato	Arroz branco com lombo de porco assado fatiado	FERIADO 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 (legume sazonal)	
	Sobremesa	Maçã, kiwi, laranja ou melancia (fruta sazonal)	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 mozarela 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)

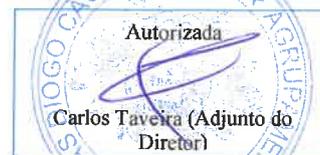
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Molusco



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO - VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 08/06/2026 a 12/06/2026

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	FERIADO 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, pera 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	Maçã, Kiwi, pera 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	Maçã, Kiwi, laranja ou morangos (fruta sazonal)	

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