



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL**  
**ESCOLA SEDE**

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

**EMENTA N.º 3**



<b>2.ª feira</b>	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 (fruta sazonal)	
<b>3.ª feira</b>	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	
<b>4.ª feira</b>	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	
<b>5.ª feira</b>	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	
<b>6.ª feira</b>	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**

**From 13/04/ to 17/04/2026**

**Menu no. 3**

Authorized

Carlos Taveira  
(Deputy Director)

<b>Monday</b>	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	
<b>Tuesday</b>	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	
<b>Wednesday</b>	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	
<b>Thursday</b>	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	
<b>Friday</b>	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)*

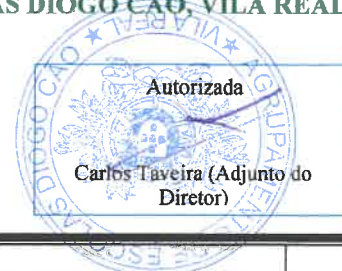
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Egg	Fish	Peanuts	Soy	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulfites	Lupins	Molluscs



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL  
ESCOLA SEDE

De 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**

**From 20/04 to 24/04/2026**

**Menu no. 4**

Authorized

Carlos Taveira  
(Deputy Director)

<b>Monday</b>	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	
<b>Tuesday</b>	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	
<b>Wednesday</b>	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	
<b>Thursday</b>	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	
<b>Friday</b>	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	

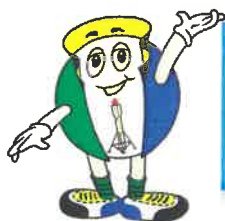
**Notes:** *Meals are accompanied by packaged mixed bread and drinking water.*

*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)*

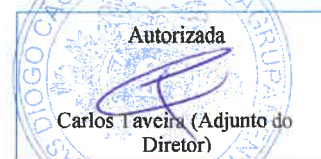
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Egg	Fish	Peanuts	Soy	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulfites	Lupins	Molluscs



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO - VILA REAL  
ESCOLA SEDE

De 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	<b>FERIADO</b>
	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**

**From 27/04 to 30/04/2026**

Menu no. 5

Authorized

Carlos Taveira  
(Deputy Director)

<b>Monday</b>	Soup	Cream of Vegetables	
	Dish	Bean Pasta with Braised Veal	<b>1</b>
	Vegetarian Dish	Red Bean and Savoy Cabbage Pasta	<b>1</b>
	Salad/Vegetables	Tomato, Corn, and Shredded Carrot	
	Dessert	Apple/Kiwi or pear	
<b>Tuesday</b>	Soup	Chicken Soup	
	Dish	White rice with oven-baked red fish	<b>1, 4</b>
	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	
<b>Wednesday</b>	Soup	Savoy cabbage with red beans	
	Dish	Cooked spaghetti with stewed chicken	<b>1</b>
	Vegetarian Dish	White rice with vegetable curry (onion, carrot, cauliflower, zucchini, and mushrooms)	<b>1</b>
	Salad/Vegetables	Peas, carrots, and brussels sprouts	
	Dessert	Apple, orange or pear	
<b>Thursday</b>	Soup	Onion with green beans	
	Dish	Mashed potatoes with baked hake fillets with a cheese crust	<b>4, 7</b>
	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	
<b>Friday</b>	Soup	<b>HOLIDAY</b>	
	Dish		
	Vegetarian Dish		
	Salad/Vegetables		
	Dessert		

**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)*

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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL  
ESCOLA SEDE

De 04/05/2026 a 08/05/2026

**EMENTA N.º 6**



2. <sup>a</sup> 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. <sup>a</sup> 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. <sup>a</sup> 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. <sup>a</sup> 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. <sup>a</sup> 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**

**From 04/05 to 08/05/2026**

Menu no. 6

Authorized  
  
Carlos Taveira  
(Deputy Director)

<b>Monday</b>	Soup	Savoy cabbage with white beans	
	Dish	Cod with cream	<b>4</b>
	Vegetarian Dish	Vegetable omelet (potato, zucchini, leek, carrot, parsley, and saffron)	
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrot and sweetcorn	
	Dessert	Kiwi, apple and banana	
<b>Tuesday</b>	Soup	Creamed spinach	
	Dish	Poultry rice (duck and turkey)	<b>1</b>
	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	
<b>Wednesday</b>	Soup	Chickpeas with savoy cabbage	
	Dish	Potatoes with cooked hake fillets and egg	<b>3, 4</b>
	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	
<b>Thursday</b>	Soup	Cabbage	
	Dish	Spiral pasta with vegetables and sliced roast pork loin	<b>1</b>
	Vegetarian Dish	Spiral pasta with vegetables and sautéed vegetables (broccoli, cauliflower, peas, mushrooms)	<b>1</b>
	Salad/Vegetables	Lettuce, shredded carrots, beets, or broad beans	
	Dessert	Apple, kiwi, and orange	
<b>Friday</b>	Soup	Onion with green beans	
	Dish	Carrot rice with fried and breaded hake fillets	<b>1, 4, 7</b>
	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)*

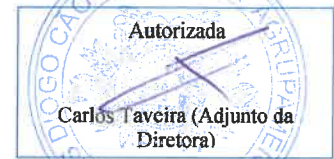
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Egg	Fish	Peanuts	Soy	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Sulfites	Lupins	Molluscs



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL**  
**ESCOLA SEDE**

**De 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	Tremoços	Moluscos



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL**  
**ESCOLA SEDE**

**From 11/05 to 15/05/2026**

Menu no. 7

Authorized

Carlos Taveira  
(Deputy Director)

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

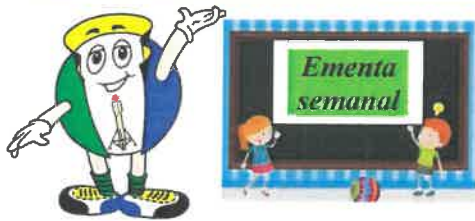
**Notes:** *Meals are accompanied by packaged mixed bread and drinking water.*

*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 18/05/2026 a 22/05/2026**

**EMENTA Nº 8**



<b>2.ª feira</b>	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	
<b>3.ª feira</b>	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	
<b>4.ª feira</b>	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	
<b>5.ª feira</b>	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)	
<b>6.ª feira</b>	Sopa	Couve lombarda c/ feijão vermelho	
	Prato	Carne de Porco Alentejana (batata aos cubos frita, carne de porco e ameijoia)	
	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 18/05 a 22/05/2026**

Menu no. 8

Authorized  
  
Carlos Taveira  
(Deputy Director)

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

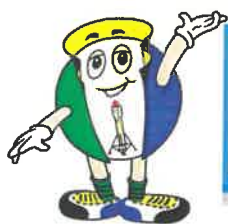
*Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarela facultativo.*

**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**



<b>2.ª feira</b>	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	
<b>3.ª feira</b>	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	
<b>4.ª feira</b>	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)	
<b>5.ª feira</b>	Sopa	Couve coração ou portuguesa com feijão vermelho (legume sazonal)	
	Prato	Arroz branco com lombo de porco assado fatiado	<b>FERIADO</b> 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	
<b>6.ª feira</b>	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

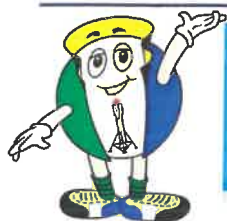
**Notas:** As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

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

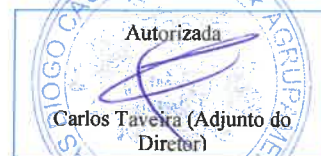
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos secos	Aipo	Mostarda	Sésamo	Sulfitos	Tremoços	Molusco



**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	<b>FERIADO</b> 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