



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

**152511 - Agrupamento de Escolas Dr. Costa Matos**

Rua José Fontana  
4400-193 Vila Nova de Gaia  
N.I.F: 600076490  
Telefone: E-mail: admin@aecostamatos.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Vila Nova de Gaia

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: Refeitório Município

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18/11/2024 a 24/11/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 nov	Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete)	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete)
		Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura e ervilhas) c/ ovo mexido e salsa	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, favas) c/ salsa
		Vegetais	Repolho em juliana	Repolho em juliana
		Sobremesa	Fruta da época ( mínimo 3 variedades)	Fruta da época ( mínimo 3 variedades)
		Pão	Mistura	Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	19 nov	Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete)	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete)
		Prato	Pá de porco assada c/ esparguete, molho de tomate e orégãos	Tofu panado no forno c/ farinha de milho e manjerição c/ esparguete, molho de tomate
		Vegetais	Salada de alface e cenoura raspada	Salada de alface e cenoura raspada
		Sobremesa	Maçã starking	Maçã starking
		Pão	Mistura	Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	20 nov	Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete)	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete)
		Prato	Salada camponesa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Grão vegetariano à algarvia (grão-de-bico, milho, batata e abóbora estufados)
		Vegetais	Salada de beterraba raspada e pepino	Salada de beterraba raspada e pepino
		Sobremesa	Fruta da época ( mínimo 3 variedades)	Fruta da época ( mínimo 3 variedades)
		Pão	Mistura	Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	21 nov	Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete)	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete)
		Prato	Peru estufado c/ massa espiral e estufado de cogumelos e curgete	Lentilhas e cogumelos gratinados c/ creme de soja e orégãos, acompanhada c/ massa espiral
		Vegetais	Salada de milho	Salada de milho
		Sobremesa	Fruta da época ( mínimo 3 variedades)	Fruta da época ( mínimo 3 variedades)
		Pão	Mistura	Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Vila Nova de Gaia

Ano Escolar: 2024/2025

Setor: Refeitório Município

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18/11/2024 a 24/11/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Sexta-feira</b>	<b>22 NOV</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)
		<b>Prato</b>	Filete de alabote assado em cama de alho-francês e tomilho c/ arroz de feijão catarino	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura estufados) c/ arroz de tomilho
		<b>Vegetais</b>	Salada de beterraba raspada e nabo raspado	Salada de beterraba raspada e nabo raspado
		<b>Sobremesa</b>	leite creme/ fruta da época	leite creme/ fruta da época
		<b>Pão</b>	Mistura	Mistura
		<b>V. Calórico</b>		
		<b>Alergénicos</b>		