



MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

SEMANA 03 NOVEMBRO A 7 DE NOVEMBRO 2025

DATA		EMENTA		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
03-11-2025	segunda-feira	Sopa	Alho francês com feijão verde	Sopa (sulfitos); barras de pescada; pão (glúten)	37	0	0	6	0,5	2	0,1
		Prato	Douradinhos com arroz de legumes		532	16	2,5	791,7	1,7	19,9	1,5
		Vegetariana	Estufado de legumes (lentilhas, ervilhas, cenoura e feijão verde		463	1,6	0,34	71,9	4,9	24	0,1
		Salada	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e clementina		58	1	0	12	11	1	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
04-11-2025	terça-feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve lombarda	Sopa (sulfitos); seitan, massa, e pão (glúten)	34	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Massa à lavrador		531	17,3	5,8	46,2	1,7	43,3	1,5
		Vegetariana	Bifinhos de seitan estufados com cenoura, feijão vermelho, alho francês, cogumelos e massa macarronete		241	6	1	44	1,7	24	0,2
		Salada	Alface, cenoura e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, clementina e pera		58	1	0	12	11	1	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
05-11-2025	quarta-feira	Sopa	sopa de feijão branco com nabijas	Sopa (sulfitos); salmão, ovo, pão (gluten)	58	1	0	8	0,3	3	0,3
		Prato	Salada de salmão com batata aos cubos, ovo e macedónia de legumes		637	40	8,2	27	3,6	37,5	0,4
		Vegetariana	Jardineira de legumes com ervilhas, feijão branco, pimento, alho francês e cenoura		378	1,8	0,4	30,2	6,3	18,7	1,1
		Salada	Alface, pepino e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Banana, maçã e pera		58	1	0	12	11	1	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
06-11-2025	quinta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde	Sopa (sulfitos); massa e pão (gluten)	34	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Perna de peru com massa espiral salpicada de ervilhas		489	14,9	4,6	38	1,7	38,5	0,4
		Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas, feijão vermelho, cenoura, feijão verde e pimento , massa espiral salpicada de ervilhas		423	2,5	0,5	64,4	5,3	22,3	1,1
		Salada	Alface, couve roxa e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Melão, pera e maçã		58	1	0	12	11	1	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
07-11-2025	sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	Sopa (sulfitos); pota; pão (gluten)	34	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Arroz de pota		340	1,5	0,3	46,9	0,3	23,6	0,6
		Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, abóbora, ervilhas e couve lombarda		478	2	0,5	58	5,6	29,5	0,8
		Salada	Alface, cenoura e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja e banana		58	1	0	12	11	1	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Líp.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha.



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

SEMANA 10 NOVEMBRO A 14 DE NOVEMBRO 2024

DATA		EMENTA		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
10/11/2025	segunda-feira	Sopa	Creme de couve flor e cenoura	Sopa (sulfitos); atum, esparguete e pão (glúten)	34	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Atum com esparguete e molho de tomate		420	15,4	1,2	37,2	1,8	33,1	1,2
		Vegetariana	Lentilhas à bolonhesa com esparguete		423	2,5	0,5	64,4	5,3	22,3	1,1
		Salada	Alface, milho e pepino		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, banana e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
11/11/2025	terça-feira	Sopa	Caldo verde	Sopa (sulfitos); chouriço; soja castanha; pão (gluten)	58	1	0	8	0,3	3	0,3
		Prato	Rojões com castanhas e arroz amarelo		576	11,8	3,9	79	7,8	32,3	0,3
		Vegetariana	Feijoada vegetariana com castanha (feijão vermelho, soja e couve lombarda, tomate, cebola, pimento e alho francês) e arroz amarelo		499	1,9	0,5	88	10,6	29,8	0,3
		Salada	Alface, tomate e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, melão e pera		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
12/11/2025	quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com cenoura	Sopa (sulfitos); pescada pão (glúten)	34	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Filetes de pescada com salada Russa		472	14,7	2,1	56,4	5,3	20,5	1,5
		Vegetariana	Estufado de legumes (lentilhas, ervilhas, cenoura, feijão verde, pimento e repolho) com batata		378	1,8	0,4	30,2	6,3	18,7	1,1
		Salada	Alface, tomate e couve roxa		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e clementina		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
13/11/2025	quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde e abóbora	Sopa (sulfitos); massa; red fish, pão (glúten)	44	1	0	7	0,3	1	0,1
		Prato	Perna de frango com massa espiral tricolor		367	5,3	1,2	35	1,1	42	0,3
		Vegetariana	Massa tricolor com ervilhas, feijão vermelho, feijão verde, milho e cenoura		463	1,6	0,34	71,9	4,9	24	0,1
		Salada	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja e uvas		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
14/11/2025	sexta-feira	Sopa	Sopa Camponesa	Sopa (sulfitos); massa; red fish, pão (glúten)	44	0	0	6	0,3	2	0,1
		Prato	Red fish no forno com arroz de cenoura		333	0,4	0,1	49,2	2,9	28,9	0,4
		Vegetariana	Strogonoff de grão de bico, feijão branco cogumelos, alho francês, pimento e arroz de cenoura		367	2,6	0,3	59,8	3	18	0,2
		Salada	Alface, milho e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e melão		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha.



MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

SEMANA 17 DE NOVEMBRO A 21 DE NOVEMBRO 2025

DATA		EMENTA		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
17/11/2025	segunda-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	Sopa (sulfitos); cogumelos; esparguete; pão (gluten)	34	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Carne picada com esparguete e queijo ralado		395	28,5	10,5	35,6	1,6	42,9	1,4
		Vegetariana	Esparguete com feijão preto, milho, pimento, cenoura e cogumelos		423	2,5	0,5	64,4	5,3	22,3	1,1
		Salada	Alface, cenoura e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e clementina		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
18/11/2025	terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês com couve coração	Sopa (sulfitos); pescada; ovo; seitan; cogumelos; pão (gluten)	44	1	0	7	0,3	1	0,1
		Prato	Salada de pescada com batata, ovo, azeitona e maionese		428	11	2,5	24,6	1,4	38	0,9
		Vegetariana	Jardineira de seitan com legumes (cogumelos, cenoura, ervilhas e batata)		341	2,9	0,7	41	8	30,4	0,4
		Salada	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	maçã, pera e banana		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
19/11/2025	quarta-feira	Sopa	Feijão verde com cenoura	Sopa (sulfitos); chouriço pão (glúten)	42	1	0	6	0,2	2	0,1
		Prato	Feijoada à portuguesa com arroz		596	16,1	2,4	58,1	1,4	40,4	1,8
		Vegetariana	Feijoada vegetariana (couve lombarda, feijão vermelho, feijão branco, cogumelos, cenoura e tomate)		478	2	0,5	58	5,6	27	0,8
		Salada	Alface, cenoura e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	maçã, pera e banana		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
20/11/2025	quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa (sulfitos); atum; massa e pão (gluten)	36	1	0	6	0,2	1	0,1
		Prato	Atum com massa espiral e molho de tomate		420	15,4	1,2	37,2	1,8	33,1	1,2
		Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com massa espiral		423	2,5	0,5	64,4	5,3	22,3	1,1
		Salada	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Pera, maçã e clementina		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
21/11/2025	sexta-feira	Sopa	Sopa de agrião e cenoura	Sopa (sulfitos); soja pão (gluten)	42	1	0	6	0,2	2	0,1
		Prato	Arroz de frango à antiga		451	10	2,1	46,5	0	42,9	0,7
		Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, milho e soja) com arroz amarelo		423	2,5	0,5	64,4	5,3	34,5	1,1
		Salada	Alface, tomate e couve roxa		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Melão, maçã e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açucares (g) / Líp.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas, funcionalidade dos equipamentos da cozinha, ou outras que ponham em causa o



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

SEMANA 24 NOVEMBRO A 28 DE NOVEMBRO 2025

DATA		EMENTA		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
24/11/2025	segunda-feira	Sopa	couve branca com cenoura	Sopa (sulfitos); pão (gluten)	40	1	0	6	0,2	1	0,1
		Prato	Tiras e porco com arroz amarelo e macedônia de legumes		598	29,4	10,1	49,9	2,2	36,5	0,2
		Vegetariana	Feijoada de feijão branco, feijão frade, cogumelos, couve lombarda e cenoura		478	2	0,5	58	5,6	29,7	0,8
		Salada	Alface, pimento e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,3 2	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
25/11/2025	terça-feira	Sopa	Feijão vermelho com couve coração	Sopa (sulfitos); bacalhau; seitan; pão (glúten)	49	2	1	5	0,8	2	0,2
		Prato	bacalhau à gomes de sã		381	18,4	3,8	23	1,4	33	3,9
		Vegetariana	Legumes estufados (cebola, alho francês, pimento e cenoura) com seitan e batata		341	2,9	0,7	41	8	30,4	0,4
		Salada	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, clementina e banana		58	0,2	0,1	11,8	11,3 2	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
26/11/2025	quarta-feira	Sopa	Alho francês, courgette e abóbora	Sopa (sulfitos); massa e pão (glúten)	44	0	0	6	0,2	2	0,1
		Prato	Peru no forno com massa macarronete salpicadas de ervilhas		489	14,9	4,6	38	1,7	38,5	0,4
		Vegetariana	Lentilhas à bolonhesa com massa macarronete		423	2,5	0,5	64,4	5,3	22,3	1,1
		Salada	Couve roxa, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,3 2	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
27/11/2025	quinta-feira	Sopa	creme de couve-flor com cenoura e nabo	Sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	40	1	0	6	0,3	1	0,1
		Prato	Pescada dourada com arroz de ervilhas		472	14,7	2,1	56,4	5,3	23	1,5
		Vegetariana	Arroz de cogumelos, favas e legumes (feijão verde, cenoura e pimento)		478	2	0,5	58	5,6	29,5	0,8
		Salada	Alface, tomate e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera, clementina e mousse		58	0,2	0,1	11,8	11,3 2	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
28/11/2025	sexta-feira	Sopa	Macedônia de legumes	Sopa (sulfitos); massa e pão (gluten)	41	1	0	6	0,3	2	0,1
		Prato	carne mistas com esparguete salpicada de ervilhas		395	28,5	10,5	35,6	1,6	42,9	1,4
		Vegetariana	Feijão vermelho estufado com curgete, alho francês e esparguete		423	2,5	0,5	64,4	5,3	22,3	1,1
		Salada	Alface, milho e pepino		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja e pera		58	0,2	0,1	11,8	11,3 2	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas, funcionalidade dos equipamentos da cozinha, ou outras que ponham em causa o