



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete, cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Maçã

Terça

Sopa	Puré de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombos de pescada no forno com batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface c/ salada de alface, pimento e rabanete ^{2,4}
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface c/ salada de alface e pimentos ^{1,6,8}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e rúcula
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz c/ salada de cenoura, pepino e rúcula
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de salmão com salada camponesa c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ⁴
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e salada de beterraba, milho e rabanete ^{1,3,5,6}
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sobremesa	Maçã



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo
Vegetariana	Feijão branco com molho de tomate c/ batata assada e couve-de-bruxelas
Sobremesa	Maçã

Terça

Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete ⁴
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ salada de alface, pimento e rabanete
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹
Sobremesa	Maçã

Quinta

Sopa	Sopa de couve coração com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau com natas c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{4,5,6,7}
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Acomp. prato	Arroz de feijão catarino
Acomp. prato i	Salada de alface, pepino e tomate
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura e salada de alface, pepino e tomate ¹²
Sobremesa	Pera



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de peixe com coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo ⁸
Sobremesa	Maçã

Terça

Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	logurte aromas ⁷

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura com molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco com agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Pescada assada com gomos de maçã (posta) c/ batata assada, com oregãos e salada de alface, beterraba e tomate ⁴
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Ancoras

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}
Vegetariana	Salteado grão com espinafres e nabo com salada couscous e coentros c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}
Sobremesa	Pera



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve galega e couve flôr cozidas ^{1,6,12}
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate
Sobremesa	Maçã

Terça

Sopa	Sopa de ervilhas com coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Filetes de pescada panados c/ salada camponesa e salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos co arroz branco c/ salada de couve roxa, milho e rabanete
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Arroz de aves (perú e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula
Vegetariana	Esparguete à bolonesa (com molho de tomate) com lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,8,11}
Sobremesa	Pera

Quinta

Sopa	Sopa de espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Solha (posta) grelhada com limão e oregãos c/ batatinha no forno e salada de alface, beterraba e tomate ⁴
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco recheado c/ com ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12}
Vegetariana	Legumes assados (courgete, couve flôr, tomate e cenoura) com salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Banana



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6}
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino
Sobremesa	Kiwi

Terça

Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flôr e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete ⁶
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de repolho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}
Sobremesa	Maçã

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de atum com batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados ⁴
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Ancoras

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Esparguete à bolonesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,14}
Sobremesa	Pera