



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26/06/2023 a 02/07/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 26 jun	Sopa	De nabiça		Abóbora com espinafres
	Prato	Omolete de fiambre com arroz de feijão		Grão guisado com espinafre e massa fusilli
	Vegetais	salada de alface e cenoura		salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Terça-feira 27 jun	Sopa		Alho francês, cenoura e courgette	Alho francês, cenoura e courgette
	Prato		Empadão de atum	Empadão de legumes (batata, alho francês, ervilhas, repolho, tomate)
	Vegetais		salada de tomate e pepino	salada de tomate e pepino
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 28 jun	Sopa	Caldo verde		Caldo verde
	Prato	Carne de porco à Portuguesa com arroz de coentros		Estufado de abóbora, grão e arroz de coentros
	Vegetais	Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 29 jun	Sopa		Feijão branco com espinafres	Feijão branco com espinafres
	Prato		Red fish assado no forno com batata assada e salada	Feijão guisado com tomate e arroz de cenoura
	Vegetais		salada de alface e coentros	salada de alface e coentros
	Sobremesa		Gelatina	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 30 jun	Sopa	Lombardo		Creme de cenoura com coentros
	Prato	Frango em molho tomate com esparguete e salada		Estufado de feijão com arroz e espinafres
	Vegetais	Alface, tomate e pepino		salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 03/07/2023 a 09/07/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 jul	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Barrinhas de pescada com aerroz de cenoura e ervilhas	risotto de ervilhas e cogumelos
		Vegetais	salada de alface, agrião e tomate	Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	04 jul	Sopa	Grão com feijão-verde	Grão com feijão-verde
		Prato	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete	ervilhas e cenouras estufadas com esparguete
		Vegetais	salada de alface e agrião	salada de alface e agrião
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	05 jul	Sopa	De agrião	De agrião
		Prato	salada russa - batata, cenoura, ervilha, ovo e atum	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos
		Vegetais		
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	06 jul	Sopa	Canja	Creme de cenoura com coentros
		Prato	Frango assado com batata frita e salada	Guisado de legumes (grão, cenoura, feijão verde, tomate) com batata frita
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	07 jul	Sopa	Feijão com couve	Feijão com couve
		Prato	Red-fish no forno com arroz de ervilhas	Feijão guisado com arroz de ervilhas
		Vegetais	salada de alface e coentros	salada de alface e coentros
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10/07/2023 a 16/07/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 jul	Sopa	De nabiça	De nabiça
		Prato	Esparquete à bolonhesa salada	Bolonhesa de soja e salada
		Vegetais	salada de alface e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	11 jul	Sopa		Grão com espinafres
		Prato		Pescada cozida com batatas e legumes e salada
		Vegetais		
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	12 jul	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Bifes de ceboladac/ massa fusili	Estufado de legumes, com massa fusili
		Vegetais	salada de alface e cenoura	salada de alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	13 jul	Sopa		Alho Francês
		Prato		Caldeirada de legumes (batata, pimento, tomate, cenoura, soja, courgette)
		Vegetais		alface, pepino e coentros
		Sobremesa		Pudim
		Pão		Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	14 jul	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Arroz de pato com salada	Feijão estufado com couve lombardo e arroz branco
		Vegetais	salada de alface	salada de alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Pudim
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		