



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29/05/2023 a 04/06/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 29 mai	Sopa	De nabiça		De nabiça
	Prato	Esparguete 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 30 mai	Sopa		Grão com espinafres	Grão com espinafres
	Prato		Pescada cozida com batatas e legumes e salada	Salada de grão com massa, cenoura e fj verde
	Vegetais			Brócolos, cenoura e couve-flor salteados
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 31 mai	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 01 jun	Sopa		De alho frances	Alho Frances
	Prato		Sopa de cação	Caldeirada de legumes (batata,pimento,tomate,cenoura,soja,co urgete)
	Vegetais		salada de alface	salada de alface
	Sobremesa		Pudim	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 02 jun	Sopa	Creme de cenoura com coentros		Feijão Verde
	Prato	Arroz de pato com salada		feijão estufado com repolho e arroz branco
	Vegetais			alface, pepino e coentros
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

**135604 - Agrupamento de Escolas de Reguengos de
Monsaraz**

Rua João de Deus
7200-357 Reguengos de Monsaraz
N.I.F: 600079309
Telefone: 266503290 E-mail: aermgeral@aermmonsaraz.com

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05/06/2023 a 11/06/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 05 jun	Sopa	Abóbora com espinafres		Abóbora com espinafres
	Prato	Carbonara com salada		Grão guisado com espinafre e massa fusilli
	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			
Terça-feira 06 jun	Sopa		Creme de cenoura com coentros	Creme de cenoura com coentros
	Prato		Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos	Estufado de feijão com arroz e espinafres
	Vegetais			salada de tomate e pepino
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 07 jun	Sopa	feijão com nabiça		feijão com nabiça
	Prato	Lombo assado com batatas assadas e salada		Legumes no forno com batata e salada
	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			
Sexta-feira 09 jun	Sopa	De legumes		Creme de Legumes
	Prato	Frango estufado no forno com fuzilli e salada		Estufado de legumes e salada
	Vegetais	Alface, tomate e pepino		Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

**135604 - Agrupamento de Escolas de Reguengos de
Monsaraz**

Rua João de Deus
7200-357 Reguengos de Monsaraz
N.I.F: 600079309
Telefone: 266503290 E-mail: aermgeral@aermonsaraz.com

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12/06/2023 a 18/06/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 jun	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Hamburguers de aves com arroz de ervilhas e cenoura	Estufado de grão com feijão-verde e arroz de ervilhas e cenoura
		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	14 jun	Sopa	Alho Frances	Alho Frances
		Prato	Arroz tostado	risotto de ervilhas e cogumelos
		Vegetais	salada de alface, agrião e tomate	salada de alface, agrião e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 jun	Sopa		Grão com nabiça
		Prato		Sopa de cação
		Vegetais		
		Sobremesa		logurte aromas
		Pão		Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 jun	Sopa	De espinafres	De espinafres
		Prato	jardineira de porco	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e grão)
		Vegetais	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de alface, tomate 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: 19/06/2023 a 25/06/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 jun	Sopa	De agrião	De agrião
		Prato	Massinha de peixe com salada	Estufado de abóbora, grão e massa cotovelo
		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		
Terça-feira	20 jun	Sopa	Feijão branco com espinafres	Feijão branco com espinafres
		Prato	Bifes de frango com cogumelos e arroz de ervilhas	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas
		Vegetais	alface, pepino e coentros	Salada de alface, tomate e coentros
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	21 jun	Sopa	Creme de cenoura	Grão com feijão-verde
		Prato	Bacalhau com natas e salada	ervilhas e cenouras estufadas com esparguete
		Vegetais	Salada de alface, tomate e agrião	salada de alface e agrião
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	22 jun	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Cozido de grão - grão, batata, feijão verde, carne porco de frango e linguiça	Rancho vegetariano com lombardo, cenoura, grão e massa
		Vegetais		
		Sobremesa	Pudim	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	23 jun	Sopa	Abóbora com espinafres	Abóbora com espinafres
		Prato	Pescada à Lagareiro com batata e brócolos	Legumes no forno com batata e salada
		Vegetais	salada de alface, agrião e tomate	Salada de alface, tomate e agrião
		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: 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		