

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  <div><b>REPÚBLICA<br/>PORTUGUESA</b><br/>EDUCAÇÃO</div> | <b>135604 - Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz</b><br><br>Rua João de Deus<br>7200-357 Reguengos de Monsaraz<br>N.I.F: 600079309<br>Telefone: 266503290 E-mail: aermgeral@aermonsaraz.com | <b>EMENTAS<br/>SEMANA</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

|                                |                                                                             |                                        |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>EMENTAS DA SEMANA</b>       | <b>Entidade:</b> Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz | <b>Ano Escolar:</b> 2023/2024          |
| <b>Sector:</b> Refeitório ESCM | <b>Tipo Refeição:</b> Almoço                                                | <b>Semana:</b> 18/09/2023 a 24/09/2023 |

|               |           |             | Carne                                            | Peixe                                           | Vegetariano                                           |
|---------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 18<br>set | Sopa        |                                                  | Creme de cenoura                                | Creme de cenoura                                      |
|               |           | Prato       |                                                  | Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas      | risotto de ervilhas e cogumelos                       |
|               |           | 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 |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           |             |                                                  |                                                 |                                                       |
| Terça-feira   | 19<br>set | Sopa        | Grão com feijão-verde                            |                                                 | Grão com feijão-verde                                 |
|               |           | Prato       | Carne de porco estufada com cenoura e esparguete |                                                 | Bolonhesa de feijão                                   |
|               |           | 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  | 20<br>set | Sopa        |                                                  | De agrião                                       | De agrião                                             |
|               |           | Prato       |                                                  | Atum com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos | Salada mexicana ( batata, cenoura, ervilhas e milho ) |
|               |           | Vegetais    |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           | Sobremesa   |                                                  | Fruta da Época                                  | Fruta da Época                                        |
|               |           | Pão         |                                                  | Pão de mistura                                  | Pão de mistura                                        |
|               |           | V. Calórico |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           | Alergénicos |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           |             |                                                  |                                                 |                                                       |
| Quinta-feira  | 21<br>set | Sopa        | Canja                                            |                                                 | Creme de cenoura                                      |
|               |           | Prato       | Frango assado com batata frita e salada          |                                                 | Feijão-verde em molho de tomate com arroz de ervilhas |
|               |           | Vegetais    | Alface, tomate e pepino                          |                                                 | Alface, tomate e pepino                               |
|               |           | Sobremesa   | logurte aromas                                   |                                                 | Fruta da Época                                        |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                                   |                                                 | Pão de mistura                                        |
|               |           | V. Calórico |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           | Alergénicos |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           |             |                                                  |                                                 |                                                       |
| Sexta-feira   | 22<br>set | Sopa        |                                                  | Feijão com couve                                | Feijão com couve                                      |
|               |           | Prato       |                                                  | Red-fish assado no forno com batatas e salada   | Ervilhas e cenoura estufadas com batata assada        |
|               |           | 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 |                                                  |                                                 |                                                       |
|               |           |             |                                                  |                                                 |                                                       |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  <div><b>REPÚBLICA<br/>PORTUGUESA</b><br/>EDUCAÇÃO</div> | <b>135604 - Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz</b><br><br>Rua João de Deus<br>7200-357 Reguengos de Monsaraz<br>N.I.F: 600079309<br>Telefone: 266503290 E-mail: aermgeral@aermonsaraz.com | <b>EMENTAS<br/>SEMANA</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

|                                |                                                                             |                                        |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>EMENTAS DA SEMANA</b>       | <b>Entidade:</b> Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz | <b>Ano Escolar:</b> 2023/2024          |
| <b>Sector:</b> Refeitório ESCM | <b>Tipo Refeição:</b> Almoço                                                | <b>Semana:</b> 25/09/2023 a 01/10/2023 |

|               |           |             | Carne                                                                           | Peixe                                         | Vegetariano                                                          |
|---------------|-----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 25<br>set | Sopa        | De nabiça                                                                       |                                               | De nabiça                                                            |
|               |           | Prato       | Esparguete à bolonhesa salada                                                   |                                               | Esparguete à bolonhesa de cogumelos                                  |
|               |           | 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   | 26<br>set | Sopa        |                                                                                 | Grão com espinafres                           |                                                                      |
|               |           | Prato       |                                                                                 | Sopa de cação                                 |                                                                      |
|               |           | Vegetais    |                                                                                 |                                               |                                                                      |
|               |           | Sobremesa   |                                                                                 | Fruta da Época                                |                                                                      |
|               |           | Pão         |                                                                                 | Pão de mistura                                |                                                                      |
|               |           | V. Calórico |                                                                                 |                                               |                                                                      |
|               |           | Alergénicos |                                                                                 |                                               |                                                                      |
| Quarta-feira  | 27<br>set | Sopa        | Repolho                                                                         |                                               | Repolho                                                              |
|               |           | Prato       | Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás |                                               | Massa primavera                                                      |
|               |           | Vegetais    |                                                                                 |                                               |                                                                      |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da Época                                                                  |                                               | Fruta da Época                                                       |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                                                                  |                                               | Pão de mistura                                                       |
|               |           | V. Calórico |                                                                                 |                                               |                                                                      |
|               |           | Alergénicos |                                                                                 |                                               |                                                                      |
| Quinta-feira  | 28<br>set | Sopa        |                                                                                 | creme de alho francês com cenoura e courgette | creme de alho francês com cenoura e courgette                        |
|               |           | Prato       |                                                                                 | Caldeirada de lulas                           | Caldeirada de legumes (batata, pimento, tomate, cenoura e courgette) |
|               |           | Vegetais    |                                                                                 | salada de tomate e pepino                     | salada de tomate e pepino                                            |
|               |           | Sobremesa   |                                                                                 | Pudim                                         | Fruta da Época                                                       |
|               |           | Pão         |                                                                                 | Pão de mistura                                | Pão de mistura                                                       |
|               |           | V. Calórico |                                                                                 |                                               |                                                                      |
|               |           | Alergénicos |                                                                                 |                                               |                                                                      |
| Sexta-feira   | 29<br>set | Sopa        | Feijão Verde                                                                    |                                               | Feijão Verde                                                         |
|               |           | Prato       | Arroz de pato com salada                                                        |                                               | risotto de ervilhas e cogumelos                                      |
|               |           | Vegetais    | alface, pepino e coentros                                                       |                                               | alface, pepino e coentros                                            |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da Época                                                                  |                                               | Fruta da Época                                                       |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                                                                  |                                               | Pão de mistura                                                       |
|               |           | V. Calórico |                                                                                 |                                               |                                                                      |
|               |           | Alergénicos |                                                                                 |                                               |                                                                      |