

### De 2 a 6 de junho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,2,4,6,10,12,14</sup>	571	83	26	16	3
Prato Ementa Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	527	69	20	13	3
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>923</b>	<b>143</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>4</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>879</b>	<b>129</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>4</b>

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	111	17	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz de pato	469	49	17	30	0
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de ervilhas e cogumelos <sup>6,13</sup>	320	52	7	8	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>864</b>	<b>118</b>	<b>23</b>	<b>41</b>	<b>1</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>715</b>	<b>121</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>2</b>

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre <sup>6,13</sup>	149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Caldeirada de lulas <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	358	29	11	34	1
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes <sup>6,13</sup>	405	59	9	16	0
Salada/Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura ralada e milho	67	11	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>847</b>	<b>112</b>	<b>19</b>	<b>50</b>	<b>3</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>894</b>	<b>142</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,6,12</sup>	422	37	14	34	1
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6,12</sup>	522	56	18	27	1
Salada/Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura ralada e milho	67	11	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup> / Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>850</b>	<b>111</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>950</b>	<b>130</b>	<b>25</b>	<b>39</b>	<b>2</b>

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0
Prato Ementa Geral	Atum e ovo cozido com batata cozida <sup>3,4,12</sup>	389	27	13	40	1
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) <sup>6,13</sup>	376	48	9	17	1
Salada/Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	53	5	1	5	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>792</b>	<b>91</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>779</b>	<b>112</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

### De 9 a 13 de junho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>6,13</sup>	145	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Hambúguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,3,4,7,14</sup>	419	52	9	29	2
Prato Ementa Vegetariana	Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura					
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>862</b>	<b>127</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>4</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>						

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral						
Sopa Ementa Vegetariana						
Prato Ementa Geral	<b>Feriado Nacional</b>					
Prato Ementa Vegetariana	<b>Dia de Portugal</b>					
Salada/Hortícolas						
Pão						
Sobremesa						

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz tostado <sup>3</sup>	438	48	12	34	0
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>1</sup>	422	77	6	11	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>825</b>	<b>114</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>1</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>809</b>	<b>143</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>1</b>

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Juliana	125	18	4	5	0
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada <sup>4</sup>	364	29	13	32	0
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391	50	14	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	logurte <sup>7</sup> / Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>788</b>	<b>101</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>0</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>815</b>	<b>122</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>2</b>

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa						
Prato Ementa Geral						
Prato Ementa Vegetariana	<b>Feriado Municipal</b>					
Salada/Hortícolas	<b>Dia de Santo António</b>					
Pão						
Sobremesa						

### De 16 a 20 de junho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão <sup>3,6,7,13</sup>	472	46	20	25	1
Prato Ementa Vegetariana	Chili vegetariano com arroz <sup>6,13</sup>	490	65	14	20	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	26	4	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>827</b>	<b>106</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>845</b>	<b>125</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>2</b>

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	Empadão de atum <sup>3,4</sup>	410	49	9	32	1
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes <sup>1,6</sup>	392	58	8	16	1
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>774</b>	<b>110</b>	<b>17</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>756</b>	<b>119</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>2</b>

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Caldo verde <sup>6,7,12</sup>	196	26	7	7	1
Sopa Ementa Vegetariana	Feijão com espinafre	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	398	31	15	33	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz e coentros <sup>6,13</sup>	333	51	9	8	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>890</b>	<b>111</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>3</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>767</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3</b>

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	71	9	3	2	0
Prato Ementa Geral	Pescada cozida e ovo com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, brócolos) <sup>3,4,12</sup>	436	38	14	36	1
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada com cogumelos <sup>1,6,12,13</sup>	538	67	16	22	3
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>780</b>	<b>98</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>882</b>	<b>127</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>4</b>

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com esparguete e <sup>1,3</sup>	459	34	14	46	1
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres <sup>1,6</sup>	438	48	15	22	2
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>850</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>829</b>	<b>114</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>3</b>

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

### De 23 a 27 de junho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe <sup>1,3,4</sup>	339	37	11	23	0
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa <sup>1,3</sup>	436	69	7	17	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>766</b>	<b>111</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>1</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>863</b>	<b>143</b>	<b>14</b>	<b>29</b>	<b>1</b>

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	60	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Bifes de frango com cogumelos e arroz de ervilhas	476	44	15	39	1
Prato Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz e feijão preto <sup>1,6,12,13</sup>	530	90	8	20	2
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e agrião	21	1	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>830</b>	<b>102</b>	<b>22</b>	<b>49</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>884</b>	<b>148</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>3</b>

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) <sup>3,4,6,12,13</sup>	359	38	8	31	4
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão-de-bico <sup>6,13</sup>	390	40	17	15	2
Salada/Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozidos	84	11	1	6	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>772</b>	<b>106</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>5</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>803</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>3</b>

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás <sup>1,3</sup>	462	41	13	40	1
Prato Ementa Vegetariana	Massa primavera <sup>1,3,6,13</sup>	387	51	13	12	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup> / Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>828</b>	<b>102</b>	<b>20</b>	<b>51</b>	<b>2</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>753</b>	<b>112</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>2</b>

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com espinafres <sup>6,13</sup>	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Pescada à lagareiro com batata assada <sup>4</sup>	319	27	10	28	1
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391	50	14	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
<b>Total da ementa geral</b>		<b>756</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>43</b>	<b>3</b>
<b>Total da ementa vegetariana</b>		<b>828</b>	<b>123</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>3</b>

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas