



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 bolonhesa 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



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino
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

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau com natas c/ salada de alface, milho e rabanete ^{4,5,6,7}
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) com grelos e massa macarronete c/ salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,7,14}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de grão com agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Rojões de porco com massa espiral c/ salada de alface e pimentos ^{1,3}
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ ervilhas, arroz de milho e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,9,10}
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes e salada de beterraba, couve-roxa e tomate ⁴
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e couve flôr c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango no forno com batata assada com alho e azeite c/ salada de alface, couve roxa e tomate
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Banana



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve portuguesa e grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de porco c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3}
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino ¹
Sobremesa	Pera

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Saladinha de peixe com batata, cenoura e ervilhas ⁴
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos e salada ¹²
Sobremesa	Maçã

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru grelhado com rodela de limão c/ massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula
Sobremesa	Pera

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Arroz de atum c/ salada de couve galega, feijão-verde e grelos salteados ^{1,4}
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa ^{1,3,6,8,11}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Sopa de curgete com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Suplemento sopa	
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala pala e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Pudim flan ⁷



EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ com puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}
Vegetariana	Caril de favas com arroz c/ salada de alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Pera

Terça

Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4}
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12}
Vegetariana	Hambúguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete
Sobremesa	Maçã

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão com massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}
Sobremesa	Banana