

 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 Setor: Refeitório ESCM	Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz Tipo Refeição: Almoço	Ano Escolar: 2022/2023 Semana: 17/04/2023 a 23/04/2023
--	---	---

		Carne		Peixe		Vegetariano	
Segunda-feira	17 abr	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	18 abr	Sopa		Grão com espinafres		Grão com espinafres	
		Prato		Pescada cozida com batatas e legumes e salada		Salada de grão com massa, cenoura e f. 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	19 abr	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	20 abr	Sopa		Alho francês, cenoura e courgette		Alho francês, cenoura e courgette	
		Prato		Caldeirada de lulas		Caldeirada de legumes (batata,pimento,tomate,cenoura,soja,co urgete)	
		Vegetais		alface, pepino e coentros		alface, pepino e coentros	
		Sobremesa		Pudim		Fruta da Época	
		Pão		Pão de mistura		Pão de mistura	
		V. Calórico					
		Alergénicos					
Sexta-feira	21 abr	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					

 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@aermensaraz.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: 24/04/2023 a 30/04/2023

		Carne		Peixe		Vegetariano	
Segunda-feira	24 abr	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					
Quarta-feira	26 abr	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					
Quinta-feira	27 abr	Sopa		Caldo verde		Caldo verde	
		Prato		Filetes de pescada com arroz tomate e salada	Grão salteado com cogumelos e espinafres a arroz de tomate		
		Vegetais		alface, pepino e coentros	alface, pepino e coentros		
		Sobremesa		Gelatina	Fruta da Época		
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura		
		V. Calórico					
		Alergénicos					
Sexta-feira	28 abr	Sopa	Creme de cenoura			Creme de cenoura	
		Prato	Frango estufado com massa espiral e salada			Estufado de legumes, com massa fusilli	
		Vegetais	Salada de alface e tomate			Salada de alface e tomate	
		Sobremesa	Fruta da Época			Fruta da Época	
		Pão	Pão de mistura			Pão de mistura	
		V. Calórico					
		Alergénicos					