

 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: 01/05/2023 a 07/05/2023

		Carne		Peixe	Vegetariano
Terça-feira	02 mai	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	03 mai	Sopa		Creme de cenoura com coentros	Creme de cenoura
		Prato		Bacalhau à Gomes de Sá com salada	Legumes à Gomes de sá
		Vegetais		salada de alface, cenoura e tomate	
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	04 mai	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			
Sexta-feira	05 mai	Sopa		Grão com nabiça	Creme de cenoura com coentros
		Prato		Sopa de cação	Estufado de feijão com arroz e espinafres
		Vegetais			salada de tomate e pepino
		Sobremesa		logurte aromas	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: aermggeral@aermonsaraz.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: 08/05/2023 a 14/05/2023
--	---	---

		Carne		Peixe		Vegetariano	
Segunda-feira	08 mai	Sopa		De agrião		De agrião	
		Prato		Massinha de peixe com salada		Estufado de legumes e salada	
		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	09 mai	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	10 mai	Sopa		Creme de cenoura com coentros		Creme de cenoura com coentros	
		Prato		Bacalhau com natas e salada		Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete	
		Vegetais		Salada de alface, tomate e agrião		Salada de alface, tomate e agrião	
		Sobremesa		Fruta da Época		Fruta da Época	
		Pão		Pão de mistura		Pão de mistura	
		V. Calórico					
		Alergénicos					
Quinta-feira	11 mai	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	12 mai	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					

 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: 15/05/2023 a 21/05/2023
--	---	---

		Carne		Peixe		Vegetariano	
Segunda-feira	15 mai	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	16 mai	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	17 mai	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	18 mai	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	19 mai	Sopa	Lombardo			Grão com nabiça	
		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					

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22/05/2023 a 28/05/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Segunda-feira	22 mai	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura	
		Prato	Barrinhas de pescada com aerroz de cenoura e ervilhas	risotto de ervilhas e cogumelos	
		Vegetais	salada de alface, agrião e tomate	Alface, tomate e pepino	
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	23 mai	Sopa	Grão com feijão-verde	Grão com feijão-verde	
		Prato	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete	ervilhas e cenouras estufadas com esparguete	
		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	24 mai	Sopa	Canja	De agrião	
		Prato	Frango assado com batata frita e salada	salada russa - batata, cenoura, ervilha, ovo e atum	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos
		Vegetais	Alface, tomate e pepino		
		Sobremesa	logurte aromas	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	25 mai	Sopa	Canja Canja	De agrião	Creme de cenoura com coentros
		Prato	Frango assado com batata frita e salada Frango assado com batata frita e salada	salada russa - batata, cenoura, ervilha, ovo e atum	Guisado de legumes (grão, cenoura, feijão verde, tomate) com batata frita
		Vegetais	Alface, tomate e pepino Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	logurte aromas logurte aromas	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	26 mai	Sopa	Feijão com couve	Feijão com couve	
		Prato	Red-fish no forno com arroz de ervilhas	Feijão guisado com arroz de ervilhas	
		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			

Impresso em: 07/08/2023 09:54:01

MAES001.1 Página 1 de 1

 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: 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 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	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					