



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

**Ano Escolar:** 2023/2024

**Sector:** Refeitório ESCM

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 02/10/2023 a 08/10/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 out	Sopa	Abóbora com espinafres	Abóbora com espinafres
		Prato	Carbonara com salada	Espirais com cogumelos salteados
		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	03 out	Sopa		Creme de cenoura com coentros
		Prato		Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos
		Vegetais		
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	04 out	Sopa	feijão com nabiça	feijão com nabiça
		Prato	Lombo assado com batatas assadas e salada	Legumes assados no forno
		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		
Sexta-feira	06 out	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Frango estufado com massa espiral e salada	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		



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

**Ano Escolar:** 2023/2024

**Sector:** Refeitório ESCM

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 09/10/2023 a 15/10/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 out	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		
Terça-feira	10 out	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada	Legumes à Gomes de sá
		Vegetais	salada de alface, cenoura e tomate	salada de alface, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	11 out	Sopa	Alho Frances	Alho Frances
		Prato	Arroz tostado	Arroz de ervilhas c/ legumes assados
		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		
Quinta-feira	12 out	Sopa	Grão com nabiça	Grão com nabiça
		Prato	Red-fish assado no forno com batatas e salada	Legumes no forno com batata e salada
		Vegetais	salada de alface, agrião e tomate	Salada de alface, tomate e agrião
		Sobremesa	logurte aromas	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	13 out	Sopa	De espinafres	De espinafres
		Prato	jardineira de porco	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e grão)
		Vegetais	Salada de alface, tomate 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		



**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16/10/2023 a 22/10/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 out	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	17 out	Sopa	Feijão branco com espinafres	Feijão branco com espinafres
		Prato	Bifes de frango com cogumelos e arroz de ervilhas	Cogumelos salteados com arroz de feijão
		Vegetais	salada de alface, pepino e agrião	salada de alface, pepino e agrião
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	18 out	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau com natas e salada	Legumes à Brás
		Vegetais	Salada de alface, tomate e agrião	salada de alface, agrião e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	19 out	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	20 out	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

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30/10/2023 a 05/11/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 30 out	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 31 out	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			
Quinta-feira 02 nov	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 03 nov	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			