



**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		



**EMENTAS DA SEMANA**

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

**Ano Escolar:** 2023/2024

**Sector:** Refeitório ESCM

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 06/11/2023 a 12/11/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 nov	Sopa	De nabiça	De nabiça
		Prato	Esparguete à bolonhesa salada	Esparguete à bolonhesa de cogumelos
		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	07 nov	Sopa	Grão com espinafres	Grão com espinafres
		Prato	Sopa de cação	Estufado de feijão com arroz e espinafres
		Vegetais		
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	08 nov	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás	Massa primavera
		Vegetais		
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	09 nov	Sopa	creme de alho francês com cenoura e courgette	creme de alho francês com cenoura e courgette
		Prato	Caldeirada de lulas	Caldeirada de legumes (batata, pimento, tomate, cenoura e courgette)
		Vegetais	salada de tomate e pepino	salada de tomate e pepino
		Sobremesa	Pudim	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	10 nov	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Arroz de pato com salada	risotto de ervilhas e cogumelos
		Vegetais	alface, pepino e coentros	alface, pepino 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:** 13/11/2023 a 19/11/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira <b>13 nov</b>	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 <b>14 nov</b>	Sopa		Creme de cenoura com coentros	Creme de cenoura com coentros
	Prato		Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos	salada de batata grão, brócolos e cenoura
	Vegetais			
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira <b>15 nov</b>	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			
Quinta-feira <b>16 nov</b>	Sopa		Caldo verde	Caldo verde
	Prato		Filetes de pescada com arroz tomate e salada	risotto de ervilhas e cogumelos
	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 <b>17 nov</b>	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:** 20/11/2023 a 26/11/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>20 nov</b>	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		
<b>Terça-feira</b>	<b>21 nov</b>	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		
<b>Quarta-feira</b>	<b>22 nov</b>	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		
<b>Quinta-feira</b>	<b>23 nov</b>	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		
<b>Sexta-feira</b>	<b>24 nov</b>	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		



**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: 27/11/2023 a 03/12/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira <b>27 nov</b>	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 <b>28 nov</b>	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 <b>29 nov</b>	Sopa		Creme de cenoura com coentros	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 <b>30 nov</b>	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			