



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@aermonsaraz.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: 04/12/2023 a 10/12/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	04 dez	Sopa	De nabiça	De nabiça
		Prato	Omolete de fiambre com arroz de feijão	Grão guisado com espinafre e massa fusilli
		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	05 dez	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	06 dez	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
		Prato	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	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	07 dez	Sopa	Feijão branco com espinafres	Feijão branco com espinafres
		Prato	Pescada cozida com ovo e legumes	feijoada de cogumelos
		Vegetais		
		Sobremesa	Gelatina	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:** 11/12/2023 a 17/12/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>11 dez</b>	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		
<b>Terça-feira</b>	<b>12 dez</b>	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		
<b>Quarta-feira</b>	<b>13 dez</b>	Sopa	De agrião	De agrião
		Prato	Atum com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos	Salada mexicana ( batata, cenoura, ervilhas e milho )
		Vegetais		
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
<b>Quinta-feira</b>	<b>14 dez</b>	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		
<b>Sexta-feira</b>	<b>15 dez</b>	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		