

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22/01/2024 a 28/01/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 jan	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	23 jan	Sopa	Creme de cenoura com coentros	Creme de cenoura com coentros
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada	Legumes à Gomes de sá
		Vegetais	salada de alface, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	24 jan	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	25 jan	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	26 jan	Sopa	De espinafres	De espinafres
		Prato	Jardineira de frango	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)
		Vegetais	Salada de alface, tomate e coentros	Salada alface, beterraba e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		