

	<p align="center">135604 - Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz</p> <p align="center">Rua João de Deus 7200-357 Reguengos de Monsaraz N.I.F: 600079309 Telefone: 266503290 E-mail: aermgeral@aermmonsaraz.com</p>	<p align="center">EMENTAS SEMANA</p>
---	---	---

<p>EMENTAS DA SEMANA</p> <p>Sector: Refeitório ESCM</p>	<p>Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz</p> <p>Tipo Refeição: Almoço</p>	<p>Ano Escolar: 2023/2024</p> <p>Semana: 05/02/2024 a 11/02/2024</p>
--	--	--

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 fev	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	06 fev	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	07 fev	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	08 fev	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		
Sexta-feira	09 fev	Sopa	Lombardo	Repolho
		Prato	Frango em molho tomate com esparguete e salada	Estufado de feijão com arroz e espinafres
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	Salada de alface, tomate e coentros
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		