

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04/03/2024 a 10/03/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	04 mar	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Hamburguers de aves com esparguete	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	05 mar	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		
Quarta-feira	06 mar	Sopa	Canja	Alho Frances
		Prato	Frango assado com salada	Arroz de ervilhas c/ legumes assados
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	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	07 mar	Sopa	Grão com nabiça	Grão com nabiça
		Prato	Ervilhas com ovos escalfados	Legumes no forno com batata e salada
		Vegetais		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	08 mar	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		