

**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

Setor: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26/02/2024 a 03/03/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 26 fev	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 27 fev	Sopa		Creme de cenoura com coentros	Creme de cenoura com coentros
	Prato		Bacalhau à Gomes de Sá com salada	salada de batata grão, brócolos e cenoura
	Vegetais		salada de alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 28 fev	Sopa	feijão com nabiça	Caldo verde	feijão com nabiça
	Prato	Lombo assado com batatas assadas e salada	Filetes de pescada com arroz tomate e salada	Legumes assados no forno
	Vegetais	salada de alface, agrião e tomate	alface, pepino e coentros	Salada de alface, tomate e agrião
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 29 fev	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 01 mar	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			