

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08/04/2024 a 14/04/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	08 abr	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		
Terça-feira	09 abr	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		
Quarta-feira	10 abr	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		
Quinta-feira	11 abr	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	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	12 abr	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		

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15/04/2024 a 21/04/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 15 abr	Sopa	De nabiça		De nabiça
	Prato	Esparguete à bolonhesa salada		Esparguete à bolonhesa de cogumelos
	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 16 abr	Sopa		Grão com espinafres	Grão com espinafres
	Prato		Sopa de cação	Estufado de feijão com arroz e espinafres
	Vegetais			
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 17 abr	Sopa	Repolho		Repolho
	Prato	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás		Massa primaveril
	Vegetais			
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 18 abr	Sopa		creme de alho francês com cenoura e curgette	creme de alho francês com cenoura e curgette
	Prato		Caldeirada de lulas	Caldeirada de legumes (batata, pimento, tomate, cenoura e courgette)
	Vegetais		salada de tomate e pepino	salada de tomate e pepino
	Sobremesa		Pudim	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 19 abr	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Arroz de pato com salada		risotto de ervilhas e cogumelos
	Vegetais	alface, pepino e coentros		alface, pepino e coentros
	Sobremesa	Fruta da Época		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: 22/04/2024 a 28/04/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 22 abr	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 23 abr	Sopa		Creme de cenoura com coentros	Creme de cenoura com coentros
	Prato		Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos	salada de batata grão, brócolos e cenoura
	Vegetais			
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 24 abr	Sopa	feijão com nabiça		feijão com nabiça
	Prato	Lombo assado com batatas assadas e salada		Legumes assados no forno
	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			
Sexta-feira 26 abr	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			

	<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@aermonsaraz.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: 29/04/2024 a 05/05/2024</p>
--	--	--

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 abr	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	30 abr	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada	Legumes à Gomes de sá
		Vegetais	salada de alface, cenoura e tomate	salada de alface, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		