

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29/04/2024 a 05/05/2024

		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		
Quinta-feira	02 mai	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	03 mai	Sopa	De espinafres	De espinafres
		Prato	jardineira de porco	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		

**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: 06/05/2024 a 12/05/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 mai	Sopa	De agrião	De agrião
		Prato	Massinha de peixe com salada	Estufado de legumes e salada
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	salada de alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	07 mai	Sopa	Feijão branco com espinafres	Feijão branco com espinafres
		Prato	Bifes de frango com cogumelos e arroz de ervilhas	Cogumelos salteados com arroz de feijão
		Vegetais	salada de alface, pepino e agrião	salada de alface, pepino e agrião
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	08 mai	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		
Quinta-feira	09 mai	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Cozido de grão - grão, batata, feijão verde, carne porco de frango e linguiça	Rancho vegetariano com lombardo, cenoura, grão e massa
		Vegetais		
		Sobremesa	Pudim	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	10 mai	Sopa	Abóbora com espinafres	Abóbora com espinafres
		Prato	Pescada à Lagareiro com batata e brócolos	Legumes no forno com batata e salada
		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		

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13/05/2024 a 19/05/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 mai	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	14 mai	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	15 mai	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	16 mai	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	17 mai	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		

	<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: 20/05/2024 a 26/05/2024</p>
--	--	--

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 mai	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	21 mai	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	22 mai	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	23 mai	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	logurte aromas	Fruta da Época
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	24 mai	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		



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@aermmonsaraz.com

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Conde de Monsaraz, Reguengos de Monsaraz

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeitório ESCM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27/05/2024 a 02/06/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 27 mai	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 28 mai	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 29 mai	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			
Sexta-feira 31 mai	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			