

De 6 a 10 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com espinafre	78	7	4	4	0,5
Prato Ementa Geral	Carbonara ^{1,3,6,7}	453	38,1	23,2	19,6	2,2
Prato Ementa Vegetariana	Carbonara vegetariana ^{1,3,6}	460	62,9	13,7	15,9	1,1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27,3	3,3	0,4	1,8	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		831,1	99,4	30,4	32,2	3,6
Total da ementa vegetariana		838,1	124,2	20,9	28,5	2,5

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas ^{4,7}	382,7	34,1	16,5	22,1	3,8
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás ^{6,13}	346	43,7	12,1	10,5	0,8
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	2,9	0,5	1,5	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		757,5	96	23,8	33,4	4,9
Total da ementa vegetariana		720,8	105,6	19,4	21,8	1,9

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Nabiça com feijão-frade ^{6,13}	129	17	4	6	0,7
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com batata assada	382,8	27,9	15,3	32,8	0,3
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	456	49,7	21,7	11,1	0,6
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26,4	2,5	0,5	1,9	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		811	98,4	22,6	47,5	1,9
Total da ementa vegetariana		884,2	120,2	29	25,8	2,2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	0,7
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada panados com arroz de tomate ^{1,2,4,6,7,9,10,14}	499,5	69,7	15,5	18,6	2,1
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de feijão e legumes	368,5	60,2	8	10,3	0,6
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11,4	1,2	0,2	0,9	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		871,7	133,9	21,5	29,3	3,7
Total da ementa vegetariana		740,7	124,4	14	21	2,2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0,3
Prato Ementa Geral	Frango estufado com massa fusili ^{1,3}	451,3	35,9	13,3	45,4	0,8
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa fusili ^{1,3}	435,7	68,7	7	17,4	0,4
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	62,5	10,6	0,8	1,9	0,4
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		842,6	102,5	19,9	56,1	2,4
Total da ementa vegetariana		827	135,3	13,6	28,1	2

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

De 13 a 17 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	0,3
Prato Ementa Geral	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}	422	37,2	14,3	34	0,5
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,12}	522	56,4	17,9	26,8	0,6
Salada/Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	19,9	2,7	0,38	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		802,7	102,9	20,5	44,8	1,7
Total da ementa vegetariana		902,7	122,1	24,1	37,6	1,8

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Espinafre	101	14	3	3	0,5
Prato Ementa Geral	Sopa de cação ^{1,4,6,12}	395,4	42,1	8,8	35,3	0,7
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres ^{6,13}	391	55,1	10,2	14,5	1,2
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		769,2	107,1	14,6	45,1	2,1
Total da ementa vegetariana		764,4	120,1	16	24,3	2,6

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	111	17	3	3	0,3
Prato Ementa Geral	Cozido de grão (grão, batata, feijão-verde, cenoura, nabo, massa, carne de porco e de frango, chouriço) ^{1,3,6,7,12,13}	464,6	47,5	10,3	40,5	1,6
Prato Ementa Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) ^{1,3,6,13}	410	59,4	8,1	18,4	0,9
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		848,4	115,5	16,1	50,3	2,8
Total da ementa vegetariana		793,8	127,4	13,9	28,2	2,2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre ^{6,13}	149	21	4	7	0,7
Prato Ementa Geral	Caldeirada de lulas ^{1,2,3,4,7,14}	358,1	28,9	10,5	33,8	1
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes ^{6,13}	405	58,5	9	15,6	0,4
Salada/Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura ralada e milho	66,7	11,2	0,8	2,1	0,4
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Pudim ⁷ / Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		846,6	112,1	18,1	49,7	3
Total da ementa vegetariana		893,5	141,7	16,6	31,5	2,4

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	111	17	3	3	0,3
Prato Ementa Geral	Arroz de pato	469	48,9	16,6	29,9	0,4
Prato Ementa Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos ^{6,13}	320	52	7,2	8,2	0,6
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11,4	1,2	0,2	0,9	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		864,2	118,1	22,6	40,6	1,6
Total da ementa vegetariana		715,2	121,2	13,2	18,9	1,8

De 20 a 24 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda ^{6,13}	145	21	4	7	0,7
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}	419,3	51,7	9,1	28,6	2,2
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura					
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	2,9	0,5	1,5	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		862,1	126,6	16,4	43,9	3,8
Total da ementa vegetariana						

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Canja ^{1,3}	127	14	2	13	0,3
Sopa Ementa Vegetariana	Creme de alho-francês com cenoura e curgete	66	7	4	2	0,3
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	339,7	32,1	11,8	25,4	3,5
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	522	56,4	17,9	26,8	0,6
Salada/Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	19,9	2,7	0,4	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		759,4	99,8	17,0	46,2	5,3
Total da ementa vegetariana		880,7	117,1	25,1	36,6	1,8

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	0,3
Prato Ementa Geral	Arroz tostado ³	438	47,8	11,9	34,1	0,4
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes assados ¹	422	76,9	5,8	11,2	0,4
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26,4	2,5	0,5	1,9	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		825,5	113,3	18,2	45,8	1,6
Total da ementa vegetariana		809,2	142,4	12,1	22,9	1,6

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Juliana	125	18	4	5	0,3
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada ⁴	363,5	28,7	12,8	31,9	0,4
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391,1	49,5	13,8	10,9	0,6
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26,4	2,5	0,5	1,9	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	logurte ⁷ / Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		787,7	100,2	20,1	45,6	1,6
Total da ementa vegetariana		815,3	121	21,1	24,6	1,8

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Espinafre	101	14	3	3	0,5
Prato Ementa Geral	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura)	441,7	33,9	15,6	36,7	0,5
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes ^{6,13}	405	58,5	9	15,6	0,4
Salada/Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e rúcula	28,8	3,2	0,5	1,7	0,1
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		844,3	102,1	21,9	48,2	2
Total da ementa vegetariana		807,6	127	15,3	27,1	1,9

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTAS

2024/2025

De 27 a 31 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0,3
Prato Ementa Geral	Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão ^{3,6,7,13}	471,6	46,4	19,9	24,5	1
Prato Ementa Vegetariana	Chili vegetariano com arroz ^{6,13}	490	65,4	13,6	19,9	0,8
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	26	4,2	0,1	1	0,1
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		826,4	106,6	25,8	34,3	2,3
Total da ementa vegetariana		844,8	125,6	19,5	29,7	2,1

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alho francês com cenoura e courgette	66	7	4	2	0,3
Prato Ementa Geral	Empadão de atum ^{3,4}	410,4	49,1	9,2	32,1	1,3
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes ^{1,6}	392	58,1	8,2	16,3	0,5
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	0,5	1,5	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		774,2	110,1	15,5	42,4	2,5
Total da ementa vegetariana		755,8	119,1	15,5	26,6	1,8

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Caldo verde ^{6,7,12}	196	26	7	7	0,8
Sopa Ementa Vegetariana	Feijão com espinafre	138	19	4	6	0,7
Prato Ementa Geral	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	398,3	30,6	15,3	33,4	0,6
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz e coentros ^{6,13}	333	50,7	9,8	8,2	0,5
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	22,5	2,9	0,4	1,3	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		889,6	110,5	25,5	48,5	2,3
Total da ementa vegetariana		766,3	123,6	17	22,3	2,1

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	71	9	3	2	0,2
Prato Ementa Geral	Pescada cozida e ovo com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, brócolos) ^{3,4,12}					
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada com cogumelos ^{1,6,12,13}	538	67	16,1	22	2,5
Salada/Hortícolas	-	-	-	-	-	-
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral						
Total da ementa vegetariana		965,8	137,6	22,5	37	3,9

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0,3
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com esparguete e ^{1,3}	458,7	34,4	13,5	45,6	0,8
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres ^{1,6}	438	47,9	14,8	22,4	1,5
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27,3	3,3	0,4	1,8	0
Pão	Bola de água ¹	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	98,8	21,1	0,5	1,1	0
Total da ementa geral		849,8	100,7	19,7	57,2	2
Total da ementa vegetariana		829,1	114,2	21	34	2,7

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas