# EMENTAS

## 2024/2025

## De 31 de março a 4 de abril

| SEGUNDA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Couve branca com cenoura ripada | 88 | 12 | 3 | 3 | 0 |
| **Prato Ementa Geral** | Esparguete à bolonhesa[1,3,6,12] | 422 | 37 | 14 | 34 | 1 |
| **Prato Ementa Vegetariana** | Esparguete à bolonhesa de soja [1,3,6,12] | 522 | 56 | 18 | 27 | 1 |
| **Salada/Hortícolas** | Salada de tomate, pepino e cebola | 20 | 3 | 0 | 1 | 0 |
| **Pão** | Bola de água [1] | 174 | 30 | 2 | 6 | 1 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | 99 | 21 | 1 | 1 | 0 |
| | **Total da ementa geral** | **803** | **103** | **20** | **45** | **2** |
| | **Total da ementa vegetariana** | **903** | **122** | **24** | **38** | **2** |

| TERÇA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Espinafre | 101 | 14 | 3 | 3 | 1 |
| **Prato Ementa Geral** | Sopa de cação [1,4,6,12] | 395 | 42 | 9 | 35 | 1 |
| **Prato Ementa Vegetariana** | Estufado de feijão com arroz e espinafres [6,13] | 391 | 55 | 10 | 15 | 1 |
| **Pão** | Bola de água [1] | 174 | 30 | 2 | 6 | 1 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | 99 | 21 | 1 | 1 | 0 |
| | **Total da ementa geral** | **769** | **107** | **15** | **45** | **3** |
| | **Total da ementa vegetariana** | **765** | **120** | **16** | **25** | **3** |

| QUARTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Feijão-verde | 111 | 17 | 3 | 3 | 0 |
| **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] | 465 | 48 | 10 | 41 | 2 |
| **Prato Ementa Vegetariana** | Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) [1,3,6,13] | 410 | 59 | 8 | 18 | 1 |
| **Pão** | Bola de água [1] | 174 | 30 | 2 | 6 | 1 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | 99 | 21 | 1 | 1 | 0 |
| | **Total da ementa geral** | **849** | **116** | **16** | **51** | **3** |
| | **Total da ementa vegetariana** | **794** | **127** | **14** | **28** | **2** |

| QUINTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Grão com espinafre [6,13] | 149 | 21 | 4 | 7 | 1 |
| **Prato Ementa Geral** | Caldeirada de lulas [1,2,3,4,7,14] | 358 | 29 | 11 | 34 | 1 |
| **Prato Ementa Vegetariana** | Jardineira de legumes [6,13] | 405 | 59 | 9 | 16 | 0 |
| **Salada/Hortícolas** | Salada de couve roxa, cenoura ralada e milho | 67 | 11 | 1 | 2 | 0 |
| **Pão** | Bola de água [1] | 174 | 30 | 2 | 6 | 1 |
| **Sobremesa** | Pudim[7] / Fruta da época | 99 | 21 | 1 | 1 | 0 |
| | **Total da ementa geral** | **847** | **112** | **19** | **50** | **3** |
| | **Total da ementa vegetariana** | **894** | **142** | **17** | **32** | **2** |

| SEXTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Feijão-verde | 111 | 17 | 3 | 3 | 0 |
| **Prato Ementa Geral** | Arroz de pato | 469 | 49 | 17 | 30 | 0 |
| **Prato Ementa Vegetariana** | Risotto de ervilhas e cogumelos [6,13] | 320 | 52 | 7 | 8 | 1 |
| **Salada/Hortícolas** | Salada de alface, pepino e coentros | 11 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| **Pão** | Bola de água [1] | 174 | 30 | 2 | 6 | 1 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | 99 | 21 | 1 | 1 | 0 |
| | **Total da ementa geral** | **864** | **118** | **23** | **41** | **1** |
| | **Total da ementa vegetariana** | **715** | **121** | **13** | **19** | **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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço,[14]Moluscos. 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. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas

# EMENTAS

**2024/2025**

## De 21 a 25 de abril

| SEGUNDA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Segunda-feira de Páscoa | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| TERÇA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa Ementa Geral** | Canja [1,3] | 127 | 14 | 2 | 13 | 0 |
| | Creme de alho-francês com cenoura e curgete | | | | | |
| **Prato Ementa Geral** | Bacalhau à Gomes de Sá [3,4] | | | | | |
| **Prato Ementa Vegetariana** | | | | 18 | | |
| | Salada de tomate, pepino e cebola | | | | | |
| | Bola de água [1] | | | | | |
| | Fruta da época | | | | | |
| | **Total da ementa geral** | | | | | |
| | **Total da ementa vegetariana** | | | | | |

| QUARTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| QUINTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| SEXTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Feriado | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço,[14]Moluscos. 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. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas

# EMENTAS

## 2024/2025

## De 28 de abril a 2 de maio

| SEGUNDA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Alho-francês | 56 | 5 | 3 | 2 | 0 |
| | Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão [3,6,7,13] | | | | | |
| | | | | | | |
| | Salada de alface, cenoura ralada e tomate | | | | | |
| | Bola de água [1] | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Total da ementa geral** | | | | | |
| | **Total da ementa vegetariana** | | | | | |

| TERÇA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Creme de alho francês com cenoura e courgette | | | | | |

| QUARTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|

| QUINTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Feriado | | | | | |

| SEXTA FEIRA | | VE(Kcal) | HC (g) | Líp.(g) | Prot.(g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Couve lombarda | 91 | 12 | 3 | 3 | 0 |
| **Prato Ementa Geral** | Frango em molho de tomate com esparguete e [1,3] | 459 | 34 | 14 | 46 | 1 |
| **Prato Ementa Vegetariana** | Lasanha de soja e espinafres [1,6] | 438 | 48 | 15 | 22 | 2 |
| **Salada/Hortícolas** | Salada de alface, tomate e rúcula | 27 | 3 | 0 | 2 | 0 |
| **Pão** | Bola de água [1] | 174 | 30 | 2 | 6 | 1 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | 99 | 21 | 1 | 1 | 0 |
| | **Total da ementa geral** | **850** | **100** | **20** | **58** | **2** |
| | **Total da ementa vegetariana** | **829** | **114** | **21** | **34** | **3** |

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço,[14]Moluscos. 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. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas