

De 16 a 20 de junho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão ^{3,6,7,13}	472	46	20	25	1
Prato Ementa Vegetariana	Chili vegetariano com arroz ^{6,13}	490	65	14	20	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	26	4	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		827	106	26	35	2
Total da ementa vegetariana		845	125	20	30	2

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	Pescada frita com arroz de tomate ^{3,4}	510	71	20	16	2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes ^{1,6}	392	58	8	16	1
Salada/Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cebola	25	3	1	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		874	132	28	27	3
Total da ementa vegetariana		756	119	16	27	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Caldo verde ^{6,7,12}	196	26	7	7	1
Sopa Ementa Vegetariana	Feijão com espinafre	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	398	31	15	33	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz e coentros ^{6,13}	333	51	9	8	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	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		890	111	25	48	3
Total da ementa vegetariana		767	124	16	22	3

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	71	9	3	2	0
Prato Ementa Geral	Pescada cozida e ovo com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, brócolos) ^{3,4,12}	436	38	14	36	1
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada com cogumelos ^{1,6,12,13}	538	67	16	22	3
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		780	98	20	45	2
Total da ementa vegetariana		882	127	22	31	4

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: 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

EMENTAS

2024/2025

De 23 a 27 de junho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe ^{1,3,4}	339	37	11	23	0
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa ^{1,3}	436	69	7	17	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63	11	1	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		766	111	18	35	1
Total da ementa vegetariana		863	143	14	29	1

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	60	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Bifes de frango com cogumelos e arroz de ervilhas	476	44	15	39	1
Prato Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz e feijão preto ^{1,6,12,13}	530	90	8	20	2
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e agrião	21	1	1	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		830	102	22	49	2
Total da ementa vegetariana		884	148	15	30	3

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^{3,4,6,12,13}	359	38	8	31	4
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão-de-bico ^{6,13}	390	40	17	15	2
Salada/Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozidos	84	11	1	6	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		772	106	15	45	5
Total da ementa vegetariana		803	108	24	29	3

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás ^{1,3}	462	41	13	40	1
Prato Ementa Vegetariana	Massa primavera ^{1,3,6,13}	387	51	13	12	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	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		828	102	20	51	2
Total da ementa vegetariana		753	112	20	23	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com espinafres ^{6,13}	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Pescada à lagareiro com batata assada ⁴	319	27	10	28	1
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391	50	14	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	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		756	100	18	43	3
Total da ementa vegetariana		828	123	22	26	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 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

De 30 de junho a 4 de julho

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Arroz de pescada ⁴	435	52	10	34	1
Prato Ementa Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	527	69	20	13	3
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	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		787	112	16	43	2
Total da ementa vegetariana		879	129	26	22	4

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com feijão-verde ^{6,13}	150	22	4	6	1
Prato Ementa Geral	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete e ^{1,3}	457	40	16	36	1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3}	408	60	9	18	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		891	114	23	49	2
Total da ementa vegetariana		842	134	16	31	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0,2
Prato Ementa Geral	Pescada e ovo cozido com batata cozida ^{3,4,12}	389,3	27,3	13	40,2	1,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) ^{6,13}	376	47,8	9,2	17,3	1
Salada/Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	52,7	5,1	0,7	4,6	0,2
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		792	112	21	55	3
Total da ementa vegetariana		779	224	17	32	2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Canja ^{1,3}	127	14	2	13	0
Sopa ementa Vegetariana	Canja vegetariana ^{1,3}	98	14	3	3	0
Prato Ementa Geral	Frango assado com batata frita	407	27	13	45	1
Prato Ementa Vegetariana	Feijão-verde em molho de tomate com arroz de ervilhas ¹²	478	80	10	10	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	logurte ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		829	95	18	66	2
Total da ementa vegetariana		871	148	17	21	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda ^{6,13}	145	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada ⁴	364	29	13	32	0
Prato Ementa Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada e brócolos ^{1,6,12}	350	45	8	22	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	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		808	103	20	48	2
Total da ementa vegetariana		794	119	15	38	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: 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