

# EMENTAS

2025/2026

## Ementa 1: De 27 a 31 outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,2,4,6,10,12,14</sup>	571	83	26	16	3
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 <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		923	143	32	25	4
Total da ementa vegetariana		879	129	26	22	4

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde <sup>6,13</sup>	111	17	3	3	0
Prato Ementa Geral	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás <sup>1,3</sup>	462	41	13	40	1
Prato Ementa Vegetariana	Massa primavera <sup>1,3,6,13</sup>	387	51	13	12	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		857	110	19	51	2
Total da ementa vegetariana		782	120	19	23	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Atum e ovo cozido com batata cozida <sup>3,4,12</sup>	389,3	27,3	13	40,2	1,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) <sup>6,13</sup>	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 <sup>1</sup>	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		771	88	20	54	2
Total da ementa vegetariana		758	109	16	31	2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Canja (sem chouriço) <sup>1,3</sup>	127	14	2	13	0
Sopa Ementa Vegetariana	Canja vegetariana	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 <sup>12</sup>	478	80	10	10	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23	3	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	logurte <sup>7</sup> / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		830	95	18	66	2
Total da ementa vegetariana		872	148	16	21	1

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>6,13</sup>	145	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada <sup>4</sup>	364	29	13	32	0
Prato Ementa Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada e brócolos <sup>1,6,12</sup>	350	45	8	22	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		845	112	21	48	2
Total da ementa vegetariana		831	128	16	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 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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. - Lipídios, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Ementa 2: De 03 a 07 de novembro de 2025

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com espinafre	78	7	4	4	0
Prato Ementa Geral	Carbonara <sup>1,3,6,7</sup>	453	38	23	20	2
Prato Ementa Vegetariana	Carbonara vegetariana <sup>1,3,6</sup>	460	63	14	16	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27	3	0	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		831	99	30	32	3
Total da ementa vegetariana		838	124	21	29	2

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre	149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	340	32	12	25	4
Prato Ementa Vegetariana	Alho-francês à Gomes de Sá	279	55	6	7	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		825	115	20	41	6
Total da ementa vegetariana		764	138	14	23	2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88	12	3	3	1
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com batata assada	383	28	15	33	0
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	456	50	22	11	1
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26	3	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		770	94	22	45	2
Total da ementa vegetariana		843	116	29	23	3

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Feijoada de chocos com arroz branco	529	84	6	31	1
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de feijão e legumes	369	60	8	10	1
Salada/Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	20	3	0	1	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		878	143	20	41	2
Total da ementa vegetariana		718	119	14	20	2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	107	15	3	3	0
Prato Ementa Geral	Frango estufado com massa fusili <sup>1,3</sup>	451	36	13	45	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa fusili <sup>1,3</sup>	436	69	7	17	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63	11	1	2	0
Pão	Bola de água <sup>1</sup>	174	30	2	6	1
Sobremesa	Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		894	113	20	57	2
Total da ementa vegetariana		879	146	14	29	1

Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>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