

EMENTAS

2025/2026



Ementa 3: De 05 a 09 de janeiro de 2026

SEGUNDA-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	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 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	788	98	21	45
		Total da ementa vegetariana	888	117	25	38
						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	Filetes de pescada panados com arroz de tomate ^{1,2,4,6,7,9,10,14}	500	70	16	19	2
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres ^{6,13}	391	55	10	15	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	933	143	23	34
		Total da ementa vegetariana	824	128	17	30
						4
						3

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
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	785	97	21	44
		Total da ementa vegetariana	720	117	15	19
						2

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0
Prato Ementa Geral	Sopa de cação ^{1,4,6,12}	395	42	9	35	1
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafre	391	55	10	15	1
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	745	101	16	45
		Total da ementa vegetariana	741	114	17	25
						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	Arroz 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
		Total da ementa vegetariana	715	121	13	19
						1
						2

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 nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº. 8127/2021, e no Regulamento UE nº 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 rija, 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

Ementa 4 : De 12 a 16 de janeiro de 2026

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}	419	52	9	29	2
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura	638	55	29	30	2
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	773	111	16	40
		Total da ementa vegetariana	992	114	36	41
						3

		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	107	14	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz de atum	486	49	17	31	1
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes assados	422	77	6	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	892	117	24	43
		Total da ementa vegetariana	828	145	13	23
						2

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	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura)	442	34	16	37	1
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes ^{6,13}	405	59	9	16	0
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	796	94	23	47
		Total da ementa vegetariana	759	119	16	43
						1

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa Ementa Geral	Feijão com espinafre	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Pescada cozida e ovo com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, brócolos) ^{3,4}	436	38	14	36	1
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) ^{6,13}	376	48	9	17	1
Salada/Hortícolas	Alface, pepino e coentros	11	1	0	1	0
Pão	Bola de água ¹	174	30	2	6	1
Sobremesa	Iogurte ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
		Total da ementa geral	858	109	21	50
		Total da ementa vegetariana	798	119	16	31
						3

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	125	18	4	5	0
Prato Ementa Geral	Bife de frango com esparguete ^{1,3}	438	37	15	38	1
Prato Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz e feijão preto	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	857	107	23	52
		Total da ementa vegetariana	949	160	16	34
						3

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 nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº. 8127/2021, e no Regulamento UE nº 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 rija, 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

Ementa 5: De 19 a 23 de janeiro de 2026

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	56	6	3	1	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	105	26	34	2
Total da ementa vegetariana		845	124	20	29	2

TERÇA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
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 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		747	95	18	46	2
Total da ementa vegetariana		794	125	16	28	1

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafre	149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Tortilha de frango, cenoura e cogumelos	292	25	6	33	1
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	522	56	18	27	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		737	100	13	48	3
Total da ementa vegetariana		967	131	25	42	3

QUINTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	150	26	3	4	0
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas ^{4,7}	383	34	17	22	4
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	346	44	12	11	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	Gelatina / Fruta da época	99	21	1	1	0
Total da ementa geral		831	114	24	35	5
Total da ementa vegetariana		794	124	19	24	2

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 ^{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.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº. 8127/2021, e no Regulamento UE nº 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 rija, 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

Ementa 6: De 26 a 31 de janeiro de 2026

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	91	12	3	3	0
Prato Ementa Geral	Arroz de peixe ⁴	335	49	6	20	0
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa ^{1,3}	436	69	7	17	0
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	720	113	13	32
		Total da ementa vegetariana	821	133	14	29
						1

TERÇA-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	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, 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	813	100	22	46
		Total da ementa vegetariana	764	120	15	28
						2

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	77	8	4	3	0
Prato Ementa Geral	Empadão com lascas de peixe e legumes ^{3,4}	354	34	12	26	0
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes	393	58	8	16	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	730	89	19	37
		Total da ementa vegetariana	769	121	15	27
						2

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	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	Pudim ⁷ / Fruta da época	99	21	1	1	0
		Total da ementa geral	804	106	17	50
		Total da ementa vegetariana	749	117	15	27
						2

SEXTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com espinafres	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	Abrótea no forno em molho de tomate e arroz branco ⁴	469	65	9	30	1
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391	50	14	11	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	136	16	44
		Total da ementa vegetariana	813	121	21	25
						3

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 nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº. 8127/2021, e no Regulamento UE nº 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 rija, 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