

EMENTAS

2025/2026



CÂMARA MUNICIPAL

De 10 a 14 de novembro

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

EMENTAS

2025/2026



De 17 a 21 de novembro

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	3
		Total da ementa vegetariana	992	114	36	41	3

TERÇA-FEIRA			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	2
		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	2
		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	3
		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	2
		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

De 24 a 28 de novembro

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	Alho-francês	56	5	3	2	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		712	88	18	45	2
Total da ementa vegetariana		759	118	16	27	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	Empadão de frango com cogumelos e cenoura	431	27	19	36	2
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		876	102	26	51	4
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

De 1 a 5 de dezembro

SEGUNDA-FEIRA	VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa					
Prato Ementa Geral					
Prato Ementa Vegetariana					
Salada/Hortícolas					
Pão					
Sobremesa					
Total da ementa geral					
Total da ementa vegetariana					

TERÇA-FEIRA	VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	56	6	3	1	0
Prato Ementa Geral	457	40	16	36	1
Prato Ementa Vegetariana	408	60	9	18	1
Salada/Hortícolas	27	3	0	2	0
Pão	174	30	2	6	1
Sobremesa	99	21	1	1	0
Total da ementa geral	813	100	22	46	2
Total da ementa vegetariana	764	120	15	28	2

QUARTA-FEIRA	VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	56	5	3	2	0
Prato Ementa Geral	389,3	27,3	13	40,2	1,3
Prato Ementa Vegetariana	376	47,8	9,2	17,3	1
Salada/Hortícolas	52,7	5,1	0,7	4,6	0,2
Pão	174	29,9	2,3	5,7	0,9
Sobremesa	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	66	7	4	2	0
Prato Ementa Geral	465	48	10	41	2
Prato Ementa Vegetariana	410	59	8	18	1
Pão	174	30	2	6	1
Sobremesa	99	21	1	1	0
Total da ementa geral	804	106	17	50	3
Total da ementa vegetariana	749	117	15	27	2

SEXTA-FEIRA	VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	138	19	4	6	1
Prato Ementa Geral	469	65	9	30	1
Prato Ementa Vegetariana	391	50	14	11	1
Salada/Hortícolas	11	1	0	1	0
Pão	174	30	2	6	1
Sobremesa	99	21	1	1	0
Total da ementa geral	891	136	16	44	3
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

EMENTAS

2025/2026



CÂMARA MUNICIPAL

De 8 a 12 de dezembro

SEGUNDA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa						0
Prato Ementa Geral						3
Prato Ementa Vegetariana						3
Salada/Hortícolas						0
Pão						1
Sobremesa						0
Total da ementa geral						

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	Canja (sem chouriço) ^{1,3}	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 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	830	95	18	66
		Total da ementa vegetariana	872	148	16	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, 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	845	112	21	48
		Total da ementa vegetariana	831	128	16	38
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

EMENTAS

2025/2026



CÂMARA MUNICIPAL

De 15 a 16 de dezembro

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 ^{1,3,6,7}		453	38	23	20	2
Prato Ementa Vegetariana	Carbonara vegetariana ^{1,3,6}		460	63	14	16	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	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 nabiça		149	21	4	7	1
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}		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 ¹		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



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.º 8127/2021, e no Regulamento UE nº.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 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