EMENTAS

2026/2027

CÂMARA MUNICIPAL

De 31 de agosto a 4 de setembro

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 alface, tomate e peino	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	**771**	**111**	**15**	**39**	**3**
	Total da ementa vegetariana	**990**	**114**	**35**	**40**	**3**

		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	107	14	3	3	0
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe [1,4]	402	48	11	25	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	**808**	**116**	**18**	**37**	**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 alface, cenoura ralada e pepino	26	5	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	**797**	**96**	**22**	**46**	**2**
	Total da ementa vegetariana	**760**	**116**	**15**	**25**	**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 e ovo com batata cozida [3,4]	293	18	12	29	1
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) [6,13]	376	48	9	17	1
Salada/Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	67	11	1	5	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	**771**	**99**	**20**	**47**	**3**
	Total da ementa vegetariana	**854**	**129**	**17**	**35**	**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.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

2026/2027

CÂMARA MUNICIPAL

De 7 a 11 de setembro

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**	**126**	**20**	**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	Filetes panados com esparguete					
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes [6,13]	405	59	9	16	0
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e agrião	23	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	**803**	**104**	**19**	**50**	**3**
	Total da ementa vegetariana	**850**	**134**	**17**	**32**	**2**

QUARTA-FEIRA		VE(Kcal)	HC (g)	Líp.(g)	Prot.(g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	56	5	3	2	0
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	**783**	**86**	**25**	**46**	**3**
	Total da ementa vegetariana	**874**	**115**	**24**	**37**	**2**

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	Creme de legumes	66	7	4	2	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	**825**	**95**	**21**	**57**	**2**
	Total da ementa vegetariana	**804**	**109**	**22**	**33**	**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