



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

**152766 - Agrupamento de Escolas Dr. Bento da Cruz,
Montalegre**

Rua Bento da Cruz
5470-271 Montalegre
N.I.F: 600084221

Telefone: 276510240 E-mail: geral@aubentodacruz.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: Refeitório Município BC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-02-2025 a 16-02-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 fev	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Empadão de carne e salada	Empadão de soja e salada
		Vegetais	Alface e beterraba	Alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	275 Kcal	516 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	11 fev	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	Creme de cenoura e ervilhas
		Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura, arroz e salada	Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz de legumes e salada
		Vegetais	Cebola e couve roxa	
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	380 Kcal	369 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	12 fev	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de espinafres e grão-de-bico
		Prato	Tortilha de fiambre e cogumelos no forno e salada	Tortilha de cogumelos, tofu e legumes no forno e salada
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	689 Kcal	471 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	13 fev	Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com salada	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada
		Vegetais	Cenoura raspada e pepino	Cenoura raspada e pepino
		Sobremesa	Fruta/gelatina	Fruta/gelatina
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	482 Kcal	506 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	14 fev	Sopa	Sopa de alho- francês	Sopa de alho- francês
		Prato	Jardineira de carne (porco e vitela) e salada	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e salada
		Vegetais	Pepino e tomate	Pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	402 Kcal	356 Kcal
		Alergénicos		



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

**152766 - Agrupamento de Escolas Dr. Bento da Cruz,
Montalegre**

Rua Bento da Cruz
5470-271 Montalegre
N.I.F: 600084221

Telefone: 276510240 E-mail: geral@aeentodacruz.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: Refeitório Município BB

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-02-2025 a 16-02-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 10 fev	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato	Empadão de carne e salada		Empadão de soja e salada
	Vegetais	Alface e beterraba		Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta/ pera assada		Fruta/ pera assada
	Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico	275 Kcal		516 Kcal
	Alergénicos			
Terça-feira 11 fev	Sopa		Creme de cenoura e ervilhas	Creme de cenoura e ervilhas
	Prato		Filetes de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura, arroz e salada	Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz de legumes e salada
	Vegetais		Cebola e couve roxa	
	Sobremesa		Fruta	Fruta
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico		380 Kcal	369 Kcal
	Alergénicos			
Quarta-feira 12 fev	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico		Sopa de espinafres e grão-de-bico
	Prato	Tortilha de fiambre e cogumelos no forno e salada		Tortilha de cogumelos, tofu e legumes no forno e salada
	Vegetais	Tomate e cebola		Tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta		Fruta
	Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico	689 Kcal		471 Kcal
	Alergénicos			
Quinta-feira 13 fev	Sopa		Creme de brócolos	Creme de brócolos
	Prato		Esparguete à bolonhesa de atum com salada	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada
	Vegetais		Cenoura raspada e pepino	Cenoura raspada e pepino
	Sobremesa		Fruta/gelatina	Fruta/gelatina
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico		482 Kcal	506 Kcal
	Alergénicos			
Sexta-feira 14 fev	Sopa	Sopa de alho- francês		Sopa de alho- francês
	Prato	Jardineira de carne (porco e vitela) e salada		Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e salada
	Vegetais	Pepino e tomate		Pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta		Fruta
	Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico	402 Kcal		356 Kcal
	Alergénicos			