



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@ae bentodacruz.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-09-2025 a 21-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	15 set	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Perna de Frango Assada Com Arroz Branco e Salada	Couve-flor e grão-de-bico assados com arroz branco e salada
		Vegetais	Tomate e pepino	Pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	298 Kcal	666 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	16 set	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
		Prato	Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote) ovo raspado e salada	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada
		Vegetais	Alface e pepino	Alface e pepino
		Sobremesa	Fruta / Gelatina	Fruta/gelatina
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	404 Kcal	289 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	17 set	Sopa	Sopa de alho- francês	Sopa de alho- francês
		Prato	Massinha com carnes (vitela e porco) com feijão e legumes e salada	Massinha com legumes (milho, cenoura, brócolos e curgete) com feijão e salada
		Vegetais	Alface e pimentos	Alface e pimentos
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	892 Kcal	497 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	18 set	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Empadão de arroz com atum gratinado com queijo e salada	Empadão de arroz com lentilhas gratinado com queijo e salada
		Vegetais	Alface, cenoura e pepino	Alface, cenoura e pepino
		Sobremesa	Fruta/pera cozida	Fruta/pera cozida
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	668 Kcal	707 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	19 set	Sopa	Sopa de feijão-verde e feijão catarino	Sopa de feijão-verde e feijão catarino
		Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, arroz branco e salada	Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com esparguete e salada
		Vegetais	Tomate e pepino	Pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	517 Kcal	401 Kcal
		Alergénicos		

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município de Montalegre

**Ano Escolar:** 2025/2026

**Sector:** Refeitório Município BB

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 15-09-2025 a 21-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>15 set</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura   Creme de cenoura	Creme de cenoura
		<b>Prato</b>	Perna de Frango Assada Com Arroz Branco e Salada   Rolo de peru assado com arroz branco e salada	Couve-flor e grão-de-bico assados com arroz branco e salada
		<b>Vegetais</b>	Tomate e pepino   Pepino e tomate	Pepino e tomate
		<b>Sobremesa</b>	Fruta   Fruta	Fruta
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura   Pão de Mistura	Pão de Mistura
		<b>V. Calórico</b>	887 Kcal	666 Kcal
		<b>Alergénicos</b>		
<b>Terça-feira</b>	<b>16 set</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho	Sopa de repolho
		<b>Prato</b>	Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote) ovo raspado e salada	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada
		<b>Vegetais</b>	Alface e pepino	Alface e pepino
		<b>Sobremesa</b>	Fruta / Gelatina	Fruta/gelatina
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		<b>V. Calórico</b>	404 Kcal	289 Kcal
		<b>Alergénicos</b>		
<b>Quarta-feira</b>	<b>17 set</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho- francês	Sopa de alho- francês
		<b>Prato</b>	Massinha com carnes (vitela e porco) com feijão e legumes e salada	Massinha com legumes (milho, cenoura, brócolos e curgete) com feijão e salada
		<b>Vegetais</b>	Alface e pimentos	Alface e pimentos
		<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		<b>V. Calórico</b>	892 Kcal	497 Kcal
		<b>Alergénicos</b>		
<b>Quinta-feira</b>	<b>18 set</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		<b>Prato</b>	Empadão de arroz com atum gratinado com queijo e salada	Empadão de arroz com lentilhas gratinado com queijo e salada
		<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e pepino	Alface, cenoura e pepino
		<b>Sobremesa</b>	Fruta/pera cozida	Fruta/pera cozida
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		<b>V. Calórico</b>	668 Kcal	707 Kcal
		<b>Alergénicos</b>		
<b>Sexta-feira</b>	<b>19 set</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde e feijão catarino	Sopa de feijão-verde e feijão catarino
		<b>Prato</b>	Carne de porco estufada com ervilhas, arroz branco e salada	Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com esparguete e salada
		<b>Vegetais</b>	Tomate e pepino	Pepino e tomate
		<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		<b>V. Calórico</b>	517 Kcal	401 Kcal
		<b>Alergénicos</b>		



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: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-09-2025 a 28-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 set	Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	Sopa de grão-de-bico e repolho
		Prato	Arroz de Carnes (porco e Frango) e legumes e salada de cebola e couve roxa	Arroz de legumes (brócolos, repolho e curgete) e lentilhas no forno e salada
		Vegetais	Cebola e couve roxa	Cebola e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	432 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	23 set	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
		Prato	Rissóis de pescada com massa de feijão e salada	Croquetes de espinafres com massa de feijão e salada
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	677 Kcal	795 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	24 set	Sopa	Creme de cebola e cenoura	Creme de cebola e cenoura
		Prato	Frango assado com batata e salada	Couve-flor e grão-de-bico assados com batata assada e salada
		Vegetais	Alface e cenoura	Alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	344 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	25 set	Sopa	60g couve galega, 60g de batata crua, 25g cebola crua, 10g alho cru, 3g azeite	Sopa de repolho
		Prato	Arroz de vitela com legumes.	Tofu assado com arroz branco e salada
		Vegetais	Repolho/ cenoura/ couve-flor	Salada mista
		Sobremesa	Fruta da época (melão/uva/maça)	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	611 Kcal	428 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	26 set	Sopa	Creme de curgete	Creme de curgete
		Prato	Massa cotovelinhos de carnes (porco,vitela) e salada	Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho ) e salada
		Vegetais	Cebola e couve roxa	Cebola e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	745 Kcal	664 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@aubentodacruz.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BB

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-09-2025 a 28-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 set	Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	Sopa de grão-de-bico e repolho
		Prato	Arroz de Carnes (porco e Frango) e legumes e salada de cebola e couve roxa	Arroz de legumes (brócolos, repolho e curgete) e lentilhas no forno e salada
		Vegetais	Cebola e couve roxa	Cebola e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	432 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	23 set	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
		Prato	Rissóis de pescada com massa de feijão e salada	Croquetes de espinafres com massa de feijão e salada
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	677 Kcal	795 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	24 set	Sopa	Creme de cebola e cenoura	Creme de cebola e cenoura
		Prato	Frango assado com batata e salada	Couve-flor e grão-de-bico assados com batata assada e salada
		Vegetais	Alface e cenoura	Alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	344 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	25 set	Sopa	60g couve galega, 60g de batata crua, 25g cebola crua, 10g alho cru, 3g azeite	Sopa de repolho
		Prato	Arroz de vitela com legumes.	Tofu assado com arroz branco e salada
		Vegetais	Repolho/ cenoura/ couve-flor	Salada mista
		Sobremesa	Fruta da época (melão/uva/maça)	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	611 Kcal	428 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	26 set	Sopa	Creme de curgete	Creme de curgete
		Prato	Massa cotovelinhos de carnes (porco,vitela) e salada	Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho ) e salada
		Vegetais	Cebola e couve roxa	Cebola e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	745 Kcal	664 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@aubentodacruz.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município de Montalegre

**Ano Escolar:** 2025/2026

**Sector:** Refeitório Município BC

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 29-09-2025 a 05-10-2025

		Carne	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b> <b>29</b> <b>set</b>	<b>Sopa</b>	Canja	Canja
	<b>Prato</b>	Cotos de peru assados com batata assada e salada	Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada
	<b>Vegetais</b>	Alface/cenoura/milho	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de Mistura
	<b>V. Calórico</b>	457 Kcal	506 Kcal
	<b>Alergénicos</b>		



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:** 2025/2026

**Sector:** Refeitório Município BB

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 29-09-2025 a 05-10-2025

		Carne	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b> <b>29</b> <b>set</b>	<b>Sopa</b>	Canja	Canja
	<b>Prato</b>	Cotos de peru assados com batata assada e salada	Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada
	<b>Vegetais</b>	Alface/cenoura/milho	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de Mistura
	<b>V. Calórico</b>	457 Kcal	506 Kcal
	<b>Alergénicos</b>		