

**EMENTAS DA SEMANA**
**Entidade:** Município de Montalegre

**Ano Escolar:** 2025/2026

**Sector:** Refeitório Município BC

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 04/05/2026 a 10/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	04 mai	Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	Sopa de feijão catarino e repolho
		Prato	Esparguete à Carbonara e salada	Esparguete à carbonara de soja e salada
		Vegetais	Cebola e couve roxa	Cebola e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	666 Kcal	261 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	05 mai	Sopa	Canja	Canja
		Prato	Migas de paloco à Brás e salada	Legumes à Brás com salada
		Vegetais	Alface, cebola e milho	Alface, cebola e milho
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	842 Kcal	735 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	06 mai	Sopa	Creme de alho-francês	Creme de alho-francês
		Prato	Almôndegas à moda alemã com molho branco e arroz e salada	Croquetes de espinafres no forno com arroz e salada
		Vegetais	Alface e tomate	Alface e tomate
		Sobremesa	Fruta / maçã cozida	Fruta / maçã cozida
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	659 Kcal	590 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	07 mai	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Tortilha de atum com salada	Tortilha de cogumelos e salada
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	400 Kcal	741 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	08 mai	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
		Prato	Ficassé de Frango com arroz branco e salada	Fricassé de legumes com arroz branco e salada
		Vegetais	Alface e cenoura	Alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta/Pudim Flan	Fruta / pudim flan
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	529 Kcal	428 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: 04/05/2026 a 10/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Segunda-feira	04 mai	Sopa		Sopa de feijão catarino e repolho	
		Prato		Esparguete à Carbonara e salada	
		Vegetais		Cebola e couve roxa	
		Sobremesa		Fruta	
		Pão		Pão de Mistura	
		V. Calórico		666 Kcal	
		Alergénicos			
Terça-feira	05 mai	Sopa	Canja	Canja	
		Prato	Migas de paloco à Brás e salada	Legumes à Brás com salada	
		Vegetais	Alface, cebola e milho	Alface, cebola e milho	
		Sobremesa	Fruta	Fruta	
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura	
		V. Calórico	842 Kcal	735 Kcal	
		Alergénicos			
Quarta-feira	06 mai	Sopa		Creme de alho-francês	
		Prato		Almôndegas à moda alemã com molho branco e arroz e salada	Croquetes de espinafres no forno com arroz e salada
		Vegetais		Alface e tomate	Alface e tomate
		Sobremesa		Fruta / maçã cozida	Fruta / maçã cozida
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		659 Kcal	590 Kcal
		Alergénicos			
Quinta-feira	07 mai	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura	
		Prato	Tortilha de atum com salada	Tortilha de cogumelos e salada	
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola	
		Sobremesa	Fruta	Fruta	
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura	
		V. Calórico	400 Kcal	741 Kcal	
		Alergénicos			
Sexta-feira	08 mai	Sopa		Sopa de espinafres	
		Prato		Ficassé de Frango com arroz branco e salada	Fricassé de legumes com arroz branco e salada
		Vegetais		Alface e cenoura	Alface e cenoura
		Sobremesa		Fruta/Pudim Flan	Fruta / pudim flan
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		529 Kcal	428 Kcal
		Alergénicos			