



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: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27/04/2026 a 03/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 abr	Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	Sopa de grão-de-bico e repolho
		Prato	Massa cotovelinhos de 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	413 Kcal	664 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	28 abr	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Sala russa (batata e macedónia) com peixe lascado e ovo raspado	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada
		Vegetais	Alface e pepino	Alface e pepino
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	213 Kcal	315 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	29 abr	Sopa	Creme de cebola e cenoura	Creme de cebola e cenoura
		Prato	Coto de peru assada com arroz de repolho e salada	Couve -flor e grão-de-bico assados com arroz de repolho e salada
		Vegetais	Alface e pepino	Alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	30 abr	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
		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	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	831 Kcal	881 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@aebentodacruz.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BB

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27/04/2026 a 03/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 abr	Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	Sopa de grão-de-bico e repolho
		Prato	Massa cotovelinhos de 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	413 Kcal	664 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	28 abr	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Sala russa (batata e macedónia) com peixe lascado e ovo raspado	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada
		Vegetais	Alface e pepino	Alface e pepino
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	213 Kcal	315 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	29 abr	Sopa	Creme de cebola e cenoura	Creme de cebola e cenoura
		Prato	Coto de peru assada com arroz de repolho e salada	Couve -flor e grão-de-bico assados com arroz de repolho e salada
		Vegetais	Alface e pepino	Alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	30 abr	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
		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	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	831 Kcal	881 Kcal
		Alergénicos		