



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: 13/04/2026 a 19/04/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 abr	Sopa	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
		Prato	Esparguete à bolnhesa de bovino e brócolos	Esparguete à Bolanhesa de soja e Brócolos cozidos
		Vegetais	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	276 Kcal	276 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	14 abr	Sopa	Sopa de ervilhas	Sopa de ervilhas
		Prato	Migas de paloco com natas e salada	Tofu com natas
		Vegetais	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e milho
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	726 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	15 abr	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Guisado de vitela com grão-de-bico, macarronete e salada	Estufado de abóbora com abóbora com grão -de- bico e macarrão
		Vegetais	Couve roxa	Couve roxa e repolho
		Sobremesa	Fruta/maça assada	Fruta/maça assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	212 Kcal	188 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	16 abr	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
		Prato	Saladinha de Filetes/batata, cenoura e feijão verde	Saladinha de ovo (ovo cozido, batata, cenoura e feijão-verde)
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	520 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	17 abr	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
		Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com arroz e salada	Almôndegas de grão-de-bico estufadas em tomate com arroz e salada
		Vegetais	Alface, cenoura, e couve roxa	Alface, cenoura, e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	396 Kcal	427 Kcal
		Alergénicos		

EMENTAS DA SEMANA
Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BB

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13/04/2026 a 19/04/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 abr	Sopa	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
		Prato	Esparguete à bolnhesa de bovino e brócolos	Esparguete à Bolanhesa de soja e Brócolos cozidos
		Vegetais	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	276 Kcal	276 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	14 abr	Sopa	Sopa de ervilhas	Sopa de ervilhas
		Prato	Migas de paloco com natas e salada	Tofu com natas
		Vegetais	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e milho
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	726 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	15 abr	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Guisado de vitela com grão-de-bico, macarronete e salada	Estufado de abóbora com abóbora com grão -de- bico e macarrão
		Vegetais	Couve roxa	Couve roxa e repolho
		Sobremesa	Fruta/maça assada	Fruta/maça assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	212 Kcal	188 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	16 abr	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de repolho
		Prato	Saladinha de Filetes/batata, cenoura e feijão verde	Saladinha de ovo (ovo cozido, batata, cenoura e feijão-verde)
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	520 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	17 abr	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
		Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com arroz e salada	Almôndegas de grão-de-bico estufadas em tomate com arroz e salada
		Vegetais	Alface, cenoura, e couve roxa	Alface, cenoura, e couve roxa
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	396 Kcal	427 Kcal
		Alergénicos		