



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 BC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11/05/2026 a 17/05/2026

|               |           | Carne       | Peixe   | Vegetariano  |
|---------------|-----------|-------------|---|--|
| Segunda-feira | 11<br>mai | Sopa        | Sopa de ervilhas  | Sopa de ervilhas   |
|               |           | Prato       | Filete de Cavala assado com arroz branco  | Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete ) com arroz branco e salada          |
|               |           | Vegetais    | Cenoura raspada e pepino  | Cenoura raspada e pepino   |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 208 Kcal  | 403 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Terça-feira   | 12<br>mai | Sopa        | Creme de legumes  | Creme de legumes   |
|               |           | Prato       | Perna de frango no forno com batata assada e salada                             | Soja Estufada C/Legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) C/Batata Assada          |
|               |           | Vegetais    | Tomate e cebola   | Tomate e cebola  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 550 Kcal  | 208 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Quarta-feira  | 13<br>mai | Sopa        | Sopa de couve-flor  | Sopa de couve-flor   |
|               |           | Prato       | Lombinhos de Pescada da Namíbia Gratinados no Forno C/ Molho Cremoso de Cenoura | Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada |
|               |           | Vegetais    | Alface / tomate / cebola  | Alface, cebola e tomate  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta / salada de fruta   | Fruta / salada de fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 202 Kcal  | 395 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Quinta-feira  | 14<br>mai | Sopa        | Creme de cenoura  | Creme de cenoura   |
|               |           | Prato       | Rancho ( vitela e porco ) e salada  | Rancho vegetariano de grão-de-bico e salada                                      |
|               |           | Vegetais    | Cebola e couve roxa   | Cebola e couve roxa  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 484 Kcal  | 436 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Sexta-feira   | 15<br>mai | Sopa        | Sopa de repolho   | Sopa de repolho  |
|               |           | Prato       | Migas de Polaco espiritual e salada   | Legumes Espirituais e salada   |
|               |           | Vegetais    | Alface /tomate / cebola   | Alface, cebola e tomate  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 208 Kcal  | 208 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: 11/05/2026 a 17/05/2026

|               |           | Carne       | Peixe   | Vegetariano  |
|---------------|-----------|-------------|---|--|
| Segunda-feira | 11<br>mai | Sopa        | Sopa de ervilhas  | Sopa de ervilhas   |
|               |           | Prato       | Filete de Cavala assado com arroz branco  | Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete ) com arroz branco e salada          |
|               |           | Vegetais    | Cenoura raspada e pepino  | Cenoura raspada e pepino   |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 208 Kcal  | 403 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Terça-feira   | 12<br>mai | Sopa        | Creme de legumes  | Creme de legumes   |
|               |           | Prato       | Perna de frango no forno com batata assada e salada                             | Soja Estufada C/Legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) C/Batata Assada          |
|               |           | Vegetais    | Tomate e cebola   | Tomate e cebola  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 550 Kcal  | 208 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Quarta-feira  | 13<br>mai | Sopa        | Sopa de couve-flor  | Sopa de couve-flor   |
|               |           | Prato       | Lombinhos de Pescada da Namíbia Gratinados no Forno C/ Molho Cremoso de Cenoura | Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada |
|               |           | Vegetais    | Alface / tomate / cebola  | Alface, cebola e tomate  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta / salada de fruta   | Fruta / salada de fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 202 Kcal  | 395 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Quinta-feira  | 14<br>mai | Sopa        | Creme de cenoura  | Creme de cenoura   |
|               |           | Prato       | Rancho ( vitela e porco ) e salada  | Rancho vegetariano de grão-de-bico e salada                                      |
|               |           | Vegetais    | Cebola e couve roxa   | Cebola e couve roxa  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 484 Kcal  | 436 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |
| Sexta-feira   | 15<br>mai | Sopa        | Sopa de repolho   | Sopa de repolho  |
|               |           | Prato       | Migas de Polaco espiritual e salada   | Legumes Espirituais e salada   |
|               |           | Vegetais    | Alface /tomate / cebola   | Alface, cebola e tomate  |
|               |           | Sobremesa   | Fruta   | Fruta  |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura  | Pão de Mistura   |
|               |           | V. Calórico | 208 Kcal  | 208 Kcal   |
|               |           | Alergénicos |   |  |