



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:** 18/05/2026 a 24/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 mai	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Massa Espiral de ovos mexidos e fiambre	Massa Espiral de ovos mexidos e cogumelos
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	183 Kcal	183 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	19 mai	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	Creme de cenoura e ervilhas
		Prato	Filetes de Pescada estufados com arroz de legumes	Legumes assados(abóbora,cenoura e curgete)com arroz de legumes e salada
		Vegetais	Alface,cebola e tomate	Alface /tomate / cebola
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	20 mai	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de espinafres e grão-de-bico
		Prato	Empadão de frango e salada	Empadão de soja e salada
		Vegetais	Alface e beterraba	Alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	541 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	21 mai	Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato	Esparguete à bolonhesa de atum e salada	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada
		Vegetais	Cenoura raspada e pepino	Cenoura raspada e pepino
		Sobremesa	Fruta / iogurte	Fruta / iogurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	190 Kcal	441 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	22 mai	Sopa	Sopa de alho- francês	Sopa de alho- francês
		Prato	Jardineira de carne ( porco e vitela ) e salada	Jardineira de legumes (cenoura,repolho,curgete,brócolos e milho) e salada
		Vegetais	Pepino e tomate	Pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	402 Kcal	356 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@aeentodacruz.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BB

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18/05/2026 a 24/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 mai	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Massa Espiral de ovos mexidos e fiambre	Massa Espiral de ovos mexidos e cogumelos
		Vegetais	Tomate e cebola	Tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta/ pera assada	Fruta/ pera assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	183 Kcal	183 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	19 mai	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	Creme de cenoura e ervilhas
		Prato	Filetes de Pescada estufados com arroz de legumes	Legumes assados(abóbora,cenoura e curgete)com arroz de legumes e salada
		Vegetais	Alface,cebola e tomate	Alface /tomate / cebola
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	20 mai	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Sopa de espinafres e grão-de-bico
		Prato	Empadão de frango e salada	Empadão de soja e salada
		Vegetais	Alface e beterraba	Alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	541 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	21 mai	Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato	Esparguete à bolonhesa de atum e salada	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada
		Vegetais	Cenoura raspada e pepino	Cenoura raspada e pepino
		Sobremesa	Fruta / iogurte	Fruta / iogurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	190 Kcal	441 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	22 mai	Sopa	Sopa de alho- francês	Sopa de alho- francês
		Prato	Jardineira de carne ( porco e vitela ) e salada	Jardineira de legumes (cenoura,repolho,curgete,brócolos e milho) e salada
		Vegetais	Pepino e tomate	Pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	402 Kcal	356 Kcal
		Alergénicos		