



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@ae bentodacruz.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25/05/2026 a 31/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	25 mai	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor
		Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes	Empadão de arroz de soja e legumes(ervilhas, curgete e milho)
		Vegetais	Alface e beterraba	Alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	276 Kcal	276 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	26 mai	Sopa	Canja	Canja
		Prato	Cotos de peru assados com batata assada e salada	Legumes assados (abóbora,cenoura e couve-flor) com batata assada e salada
		Vegetais	Alface/cenoura/milho	Alface e cenoura raspada
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	457 Kcal	419 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	27 mai	Sopa	Sopa de Feijão Verde e Grão de Bico	Sopa de Feijão Verde e Grão de Bico
		Prato	Massa de Atum,grão-de-bico e cenoura estufada	Massa com ovo mexido,cenoura ,feijão-verde e grão-de-bico
		Vegetais	Tomate e repolho salteado	Tomate e repolho salteado
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	28 mai	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com esparguete 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	Maçã assada	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	401 Kcal	517 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	29 mai	Sopa	Sopa de legumes	Legumes
		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		



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@uebentodacruz.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Montalegre

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município BB

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25/05/2026 a 31/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	25 mai	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor
		Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes	Empadão de arroz de soja e legumes(ervilhas, curgete e milho)
		Vegetais	Alface e beterraba	Alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	276 Kcal	276 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	26 mai	Sopa	Canja	Canja
		Prato	Cotos de peru assados com batata assada e salada	Legumes assados (abóbora, cenoura e couve-flor) com batata assada e salada
		Vegetais	Alface/cenoura/milho	Alface e cenoura raspada
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	457 Kcal	419 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	27 mai	Sopa	Sopa de Feijão Verde e Grão de Bico	Sopa de Feijão Verde e Grão de Bico
		Prato	Massa de Atum, grão-de-bico e cenoura estufada	Massa com ovo mexido, cenoura , feijão-verde e grão-de-bico
		Vegetais	Tomate e repolho salteado	Tomate e repolho salteado
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	208 Kcal	208 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	28 mai	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com esparguete 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	Maçã assada	Fruta
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	401 Kcal	517 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	29 mai	Sopa	Sopa de legumes	Legumes
		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		