

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
VEGETARIANA
Semana de 14 a 15 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,7	0,8	1,1	0,2
Prato	Hamburguer de soja c/ esparguete e brocolos ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	935	221	2,0	0,3	34,5	1,7	15,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Alho francês	202	48	1,6	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Salada de batata, feijão verde, cenoura e tofu ⁶	355	85	2,2	0,5	11,6	1,5	4,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
VEGETARIANA
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	240	57	1,6	0,2	9,2	0,7	1,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ lentilhas e juliana de legumes ^{1,3,6,8,11}	815	192	1,0	0,1	34,6	1,6	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	205	49	1,6	0,2	7,5	0,7	1,0	0,1
Prato	Favas salteadas c/ batata, arroz e couve-flor	520	124	0,9	0,1	24,0	1,3	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	180	43	1,6	0,2	6,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Cubinhos de soja salteados c/ fusilli ^{1,3,6}	552	131	1,1	0,2	17,3	1,4	11,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão verde	187	45	1,7	0,3	6,2	0,7	0,9	0,1
Prato	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	520	124	1,2	0,1	21,8	1,9	6,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão c/ lombardo	261	62	1,6	0,2	9,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Caril de seitan c/ arroz branco ¹	911	218	2,5	0,5	35,8	0,9	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
VEGETARIANA
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	202	48	1,6	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa espiral ^{1,3,6,8,11}	1022	241	2,2	0,3	42,0	1,6	12,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes	189	45	1,7	0,2	6,3	0,6	0,9	0,1
Prato	Arroz c/ grão, cogumelos e espinafres	836	200	2,8	0,3	34,3	1,0	8,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	187	45	1,7	0,3	6,2	0,7	0,9	0,1
Prato	Seitan de cebolada c/ batata e couve de bruxelas ¹	385	92	1,3	0,3	13,4	1,5	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	209	50	1,6	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Prato	Soja à bolonhesa c/ cenoura ralada ^{1,3,6}	1326	313	3,1	0,4	47,4	1,7	22,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	187	45	1,7	0,3	6,3	0,7	0,8	0,1
Prato	Chili de feijão branco e legumes c/ arroz	737	176	1,6	0,2	30,9	1,7	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas