

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
 REFEITÓRIO
 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}	242	58	1,5	0,2	9,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Hamburguer aves c/ esparguete e salada mista ^{1,3,5,6}	978	232	9,5	0,9	23,1	1,0	13,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	268	64	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) ^{4,5,6}	578	138	6,7	0,7	11,5	1,1	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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)
REFEITÓRIO
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	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,6	0,2	9,4	0,7	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface e tomate ^{1,3,6,12}	918	217	6,4	1,6	26,8	1,1	12,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3,6}	335	80	3,3	1,1	7,2	0,1	5,2	0,5
Prato	Saladinha de salmão ⁴	692	165	10,3	1,8	10,6	0,6	7,2	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	213	50	0,1	0,0	11,4	11,4	1,0	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de peru c/ cogumelos, natas e esparguete ^{1,3,5,6,7}	578	138	7,1	2,6	10,2	2,8	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Sopa de caçãõ ^{1,3,4}	501	119	3,2	0,6	14,2	0,5	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Frango estufado c/ cenoura, arroz e salada	817	195	5,1	0,9	23,5	0,4	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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)
REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	268	64	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Strogonoff porco c/ arroz e salada (feb) ^{1,3,5,6,7}	569	135	5,4	1,5	13,0	2,8	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,6	1,1	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de tomate e salada mista ^{1,3,4,5,6,7,14}	1100	263	13,2	1,3	29,7	0,1	2,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango assado c/ batata frita pala pala e salada ^{5,6,12}	618	148	7,4	0,7	9,7	0,1	10,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,7	0,3	9,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum c/ cenoura ralada ^{1,3,4,5,6}	1087	258	12,6	1,3	20,7	1,2	15,1	0,7
Sobremesa	Arroz doce/ fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	123	2,1	0,9	24,6	17,0	1,6	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre arroz e salada ^{1,3,5,6,7}	882	211	9,7	1,0	20,8	0,3	8,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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