

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
VEGETARIANA
Semana de 2 a 6 de outubro de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ espinafres	187	45	1,8	0,3	6,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Empadão de soja e brócolos ⁶	1106	263	2,0	0,3	40,7	0,4	19,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	185	44	1,7	0,3	6,2	0,7	0,9	0,1
Prato	Massada de tofu ^{1,3,6}	766	183	3,7	0,9	26,9	0,4	9,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, nabo e feijão verde)	278	66	0,8	0,1	11,9	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca e cenoura	185	44	1,7	0,3	6,2	0,8	0,9	0,1
Prato	Rancho (grão, massa, nabo, beringela e couve coração) ^{1,3}	740	176	2,6	0,4	29,2	2,4	7,7	0,1
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, ⁶Soja. 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