

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

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	228	54	1,7	0,3	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Arroz tostado c/ salada mista	892	213	5,7	0,9	27,3	0,1	12,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	222	53	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Massada de peixe ( fogonero, tintureira,delicias ) e cenoura ralada <sup>1,2,3,4,6</sup>	689	165	4,1	0,6	17,2	0,2	14,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,6</sup>	335	80	3,3	1,1	7,2	0,1	5,2	0,5
Prato	Tortilha de fiambre ( ovo, fiambre, batata e leite ) c/ salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	493	118	5,4	1,3	10,2	1,1	6,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve branca e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	229	55	1,7	0,3	8,5	0,8	1,1	0,2
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete de cavala, ovo e macedónia) <sup>1,3,4</sup>	941	223	9,3	1,1	20,1	0,8	14,1	0,2
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 9 a 13 de outubro de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	231	55	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	988	236	8,7	0,7	32,3	0,2	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	242	58	1,5	0,2	9,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Hamburguer aves c/esparguete cenoura ralada <sup>1,3,5,6</sup>	932	221	7,6	0,5	24,2	1,2	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	344	82	1,9	0,3	13,5	0,5	2,6	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas e salada de alface <sup>1,4,5,6,7,9,10</sup>	651	156	8,8	2,8	13,4	3,1	5,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Ervilhas c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	237	57	1,7	0,3	8,8	0,6	1,3	0,2
Prato	Arroz de aves e salada de tomate	858	205	6,5	1,4	23,8	0,3	12,1	0,3
Sobremesa	Arroz doce/ fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	515	123	2,1	0,9	24,6	17,0	1,6	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	262	62	1,8	0,3	9,6	0,7	1,6	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	409	98	2,7	0,4	10,6	0,9	7,4	0,2
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 16 a 20 de outubro de 2017**  
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Lombardo c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	244	58	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa (estufada)	929	222	7,8	2,7	23,5	0,1	13,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	242	58	1,5	0,2	9,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Massinha de peixe(filetes ,delicias) e cenoura ralada <sup>1,2,3,4,6</sup>	686	164	4,4	0,7	18,9	0,8	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	344	82	1,9	0,3	13,5	0,5	2,6	0,2
Prato	Frango de tomatada c/ arroz de cenoura e salada mista	720	172	4,5	0,7	21,2	0,6	11,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	284	68	1,7	0,3	11,3	0,6	1,6	0,2
Prato	Salada de filete de cavala (batata, cenoura e ervilhas) <sup>4</sup>	517	124	4,4	0,3	13,4	1,1	7,1	0,1
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	348	85	1,0	0,5	17,4	16,5	1,8	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	244	58	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada <sup>1,3,5,6,7</sup>	882	211	9,7	1,0	20,8	0,3	8,7	0,5
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 23 a 27 de outubro de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	268	64	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ tomate, alface e beterraba <sup>1,3</sup>	910	216	9,9	2,9	20,2	1,1	11,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Abóbora c/ feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	2,3	0,4	4,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Bacalhau à brás c/ salada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1202	288	18,0	4,4	18,9	0,3	12,2	0,4
Sobremesa	logurte / fruta da época <sup>7</sup>	313	74	1,2	0,8	13,3	12,3	2,7	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	233	56	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Peru estufado c/ espirais, salada de alface e couve roxa <sup>1,3</sup>	778	185	7,8	2,0	14,8	1,0	13,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,6</sup>	335	80	3,3	1,1	7,2	0,1	5,2	0,5
Prato	Salada de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	437	104	3,1	0,5	10,6	0,6	8,1	0,2
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	348	85	1,0	0,5	17,4	16,5	1,8	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	228	54	1,7	0,3	8,5	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango assado c/ batata frita, arroz e salada <sup>5,6,12</sup>	680	163	6,4	0,6	18,0	0,1	7,7	0,1
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.  
 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 30 de outubro a 3 de novembro de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	228	54	1,7	0,3	8,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango c/ salada mista	802	192	3,1	0,6	26,8	0,1	13,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão c/ lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	268	64	1,7	0,3	10,1	0,6	1,8	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	409	98	2,7	0,4	10,6	0,9	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	227	54	1,7	0,3	8,4	0,6	1,1	0,2
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete de cavala, ovo e macedónia) <sup>1,3,4</sup>	941	223	9,3	1,1	20,1	0,8	14,1	0,2
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	213	50	0,1	0,0	11,4	11,4	1,0	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	222	53	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Bifinhos de porco c/cogumelos e batata assada <sup>5,6,12</sup>	514	123	5,1	1,0	9,1	0,6	9,4	0,2
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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