



## ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

### EMENTA VEGETARIANA

Semana de 09 a 13 de janeiro de 2017

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Lasanha de soja c/espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Fruta da época <sup>7</sup>	205	49	1,3	0,7	6,3	3,0	0,1	3,9
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abobora com feijao verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	213	51	2,0	0,3	7,3	0,9	1,1	0,8
Prato	Tortilha de legumes <sup>3</sup>	783	188	13,6	0,7	2,2	11,8	2,0	0,9
Sobremesa	logurte / fruta da época <sup>7</sup>	421	100	1,8	1,2	16,6	4,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Strogonoff de tofu c/cogumelos e fusilli <sup>1,3,6</sup>	844	202	6,3	1,0	28,4	7,1	2,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Salada (batata,cenoura,bróculos e ovo) <sup>3</sup>	752	180	5,1	0,8	27,7	4,9	2,1	2,5
Sobremesa	Fruta da época	328	77	0,9	0,5	15,6	1,8	0,1	2,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato	Alho francês á brás c/salada <sup>3,5,6</sup>	1630	390	17,8	1,3	40,5	14,0	2,1	3,5
Sobremesa	Fruta da época	328	77	0,9	0,5	15,6	1,8	0,1	2,0

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ  
EMENTA VEGETARIANA  
Semana de 16 a 20 de janeiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	207	49	2,0	0,3	6,8	1,0	1,1	0,4
Prato	Bolonhesa de soja c/salada <sup>1,3,6</sup>	1409	335	5,8	0,8	44,1	25,0	0,0	1,5
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Lentilhas estufadas c/ massa fusilli e macedonia de legumes <sup>1,3,6,8,11</sup>	1285	305	3,2	0,4	51,9	15,3	2,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Seitan estufado c/ macarronete e salada <sup>1,6</sup>	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	2,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	237	56	1,9	0,3	8,6	0,9	1,1	0,7
Prato	Estufado de legumes	615	147	0,3	0,1	32,0	3,2	0,1	0,6
Sobremesa	Gelatina /fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	59	14	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato	Arroz de salsichas de tofu c/cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	910	218	7,2	1,0	32,3	4,8	2,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	104	25	0,1	0,0	5,4	0,5	0,0	5,4

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>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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ  
EMENTA VEGETARIANA  
Semana de 23 a 27 de janeiro de 2017  
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato Hamburguer vegetariano c/ esparguete de legumes	646	154	4,6	0,7	24,1	3,4	2,0	2,0
Sobremesa Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato Salada (massa fusilli,ovo,macedónia) <sup>1,3</sup>	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
Sobremesa Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato Seitan estufado c/arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	2,0	0,7
Sobremesa Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato Lasanha de soja c/espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa Fruta da época <sup>7</sup>	205	49	1,3	0,7	6,3	3,0	0,1	3,9

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	428	102	5,2	0,8	11,2	2,5	1,2	0,9
Prato Lentilhas estufadas c/arroz e legumes <sup>1,6,8,11</sup>	1223	291	5,3	0,7	49,0	10,4	2,0	0,7
Sobremesa Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 calculada 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



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ  
EMENTA VEGETARIANA  
Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	207	49	2,0	0,3	6,8	1,0	1,1	0,4
Prato Bolonhesa de soja c/salada <sup>1,3,6</sup>	1409	335	5,8	0,8	44,1	25,0	0,0	1,5
Sobremesa Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato Tofu c/espinafres,cogumelos e batata cozida <sup>6</sup>	1203	287	3,1	0,5	54,9	8,2	2,2	1,7
Sobremesa Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	59	14	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato Fusilli de soja e cogumelos <sup>1,3,6</sup>	1374	326	5,7	0,8	42,9	24,3	2,1	1,1
Sobremesa Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	685	164	2,6	0,4	29,3	5,0	2,0	2,0
Sobremesa Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	203	47	1,9	0,3	6,5	0,9	1,0	0,5
Prato Seitan gratinado c/arroz e legumes <sup>1,6</sup>	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	2,0	0,7
Sobremesa Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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