

**ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ**  
**EMENTA VEGETARIANA**  
**Semana de 01 a 05 de maio de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
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
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
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 08 a 12 de maio de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
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
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</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>Sexta</b>									
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 15 a 19 de maio de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
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
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	208	49	1,9	0,3	7,0	0,9	1,1	0,6
Prato	Batata cozida c/ovo e legumes <sup>3</sup>	926	221	8,7	1,7	25,5	9,4	2,2	1,9
Sobremesa	Fruta da época	77	18	0,2	0,1	3,9	0,4	0,0	3,9
<b>Sexta</b>									
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

**ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ**  
**EMENTA VEGETARIANA**  
**Semana de 22 a 26 de maio de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
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	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1423	338	4,1	0,6	44,1	26,9	2,1	2,8
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	209	50	1,9	0,3	7,1	0,8	1,1	0,4
Prato	Estufado de legumes c/arroz	717	171	0,9	0,2	34,5	5,5	0,0	2,8
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	209	50	1,9	0,3	7,1	0,9	1,1	0,7
Prato	Seitan assado no forno c/bat.pala pala e arroz <sup>1,5,6</sup>	1160	278	14,2	3,5	28,7	8,2	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde s/chouriço <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	200	47	1,9	0,3	6,6	0,8	1,1	0,1
Prato	Soja à bolonhesa c/salada <sup>1,3,6</sup>	1374	326	5,7	0,8	42,9	24,3	2,1	1,1
Sobremesa	Arroz doce/fruta da época <sup>7</sup>	444	106	0,5	0,3	23,1	2,0	0,0	11,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lavrador <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	Salada (batata,cenoura,ervilhas e ovo) <sup>1,3</sup>	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
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

**ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ**  
**EMENTA VEGETARIANA**  
**Semana de 29 de maio a 02 de junho de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	322	77	4,8	0,7	7,1	1,1	1,2	0,7
Prato	Empadão de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	766	181	7,7	1,7	22,0	5,4	3,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
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	Alho francês à 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	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	209	50	1,9	0,3	7,1	0,8	1,1	0,4
Prato	Estufado de legumes c/arroz	717	171	0,9	0,2	34,5	5,5	0,0	2,8
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve branca e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	356	85	4,8	0,7	9,2	1,2	0,1	1,3
Prato	Ranchinho (soja granulada) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1834	436	5,6	0,8	48,6	41,5	2,0	1,8
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

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>9</sup>Aipo, <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