



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 09 a 13 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>1,3,5,6,7,8,12</sup>	240	57	3,7	0,6	5,4	0,6	0,2	0,4
Prato	Hamburguer aves c/ esparguete e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	876	209	7,0	0,6	22,7	13,3	0,4	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	234	56	3,5	0,5	5,2	0,6	0,2	0,4
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) <sup>4,5,6</sup>	501	120	4,3	0,3	12,7	7,1	0,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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>	731	174	6,9	1,1	24,4	3,1	4,0	1,7
Prato	Pizza com salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	954	219	11,2	3,8	20,6	10,9	3,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	237	57	3,6	0,6	5,3	0,6	0,2	0,4
Prato	Massada de peixe c/salada de tomate <sup>1,2,3,4,6</sup>	720	172	3,9	0,6	20,6	13,0	1,5	0,4
Sobremesa	Pudim flan/fruta da época <sup>7</sup>	222	53	1,4	0,8	6,9	3,3	0,1	4,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	870	208	10,5	1,6	22,7	5,1	2,4	1,9
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada <sup>5,6</sup>	708	169	3,8	0,9	21,0	12,1	1,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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  
RESTAURANTE  
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>1,3,5,6,7,8,12</sup>	737	175	7,0	1,2	24,1	3,4	4,0	1,5
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate <sup>1,3,5,6,12</sup>	938	224	8,5	2,8	23,7	12,7	1,7	1,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	344	82	3,9	0,6	7,7	3,9	0,2	0,0
Prato	Saladalinha de salmao <sup>4</sup>	617	147	8,2	1,5	11,8	6,1	0,9	0,9
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1</sup>	1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	251	60	3,5	0,5	6,3	0,8	0,3	0,4
Prato	Strogonoff de peru c/ massa fusilli e salada de tomate <sup>1,3,7</sup>	819	196	9,2	3,0	14,2	13,7	1,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	235	56	3,5	0,5	5,3	0,6	0,2	0,4
Prato	Sopa de cação <sup>3,4,5,6</sup>	498	119	4,6	0,5	11,0	8,0	1,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	0,6	0,0	5,7

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>	724	167	6,8	0,9	23,4	3,1	3,6	1,7
Prato	Frango estufado c/ cenoura, arroz e salada	674	161	3,6	0,6	19,5	12,2	1,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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>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  
RESTAURANTE  
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	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	234	56	3,5	0,5	5,2	0,6	0,2	0,4
Prato	Strognoff de porco c/massa espiral e salada <sup>1,3,7</sup>	953	228	10,7	3,8	17,9	14,4	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	750	178	6,9	1,2	25,4	2,9	4,0	1,3
Prato	Douradinhos peixes c/ arroz de tomate e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	723	173	9,0	1,1	20,5	1,9	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	663	158	6,1	1,0	22,5	2,7	3,5	2,1
Prato	Frango assado c/ batata frita pala pala e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1018	244	12,6	2,5	17,7	14,5	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	978	233	9,5	1,6	32,2	3,9	5,4	0,4
Prato	Esparguete á bolonhesa de atum c/ cenoura ralada <sup>1,3,4,5,6</sup>	1081	258	10,0	1,1	27,5	13,9	2,3	1,8
Sobremesa	Arroz doce/fruta da época <sup>7</sup>	807	193	1,0	0,5	42,0	3,6	0,1	20,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	773	184	11,6	1,8	17,7	1,9	2,8	1,9
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	996	238	12,3	2,2	18,5	11,9	2,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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  
RESTAURANTE  
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	Creme cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	696	166	10,4	1,6	15,4	2,5	2,6	1,6
Prato	Arroz tostado c/salada mista	984	235	6,0	1,0	29,7	14,7	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	251	60	3,5	0,5	6,3	0,8	0,3	0,4
Prato	Massada de peixe (fogonero, tintureira, delicias) e cenoura ralada <sup>1,2,3,4,6</sup>	703	168	4,1	0,6	18,9	13,3	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	344	82	3,9	0,6	7,7	3,9	0,2	0,0
Prato	Tortilha de fiambre (ovo,fiambre,batata e leite) c/salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	545	130	6,6	1,2	10,7	6,1	1,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		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>	869	207	6,1	0,9	30,2	7,5	3,2	1,4
Prato	Salada quente (massa fusilli,filete cavala,ovo e macedónia) <sup>1,3,4,5,6</sup>	1151	275	11,6	1,3	26,3	15,5	1,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	698	166	9,3	1,5	18,1	2,3	0,3	2,5
Prato	Ranchinho <sup>1,3,7,14</sup>	846	202	6,9	1,6	19,7	14,7	1,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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>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: 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