



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 5 de maio de 2017  
Almoço

Segunda

	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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) <sup>4,5,6</sup>	578	138	6,7	0,7	11,5	1,1	7,6	0,4
Sobremesa Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	220	52	1,6	0,3	8,2	0,7	1,1	0,2
Prato Pizza c/ salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1097	263	18,8	6,8	14,4	1,4	8,6	1,5
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	233	56	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato Massada de peixe c/ salada de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	717	171	4,1	0,6	21,5	1,2	11,4	0,3
Sobremesa Pudim flan/ fruta da época <sup>7</sup>	210	50	1,0	0,5	8,4	6,0	2,2	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 Arroz de aves (frango e peru) c/ salada	858	205	6,5	1,4	23,8	0,5	12,1	0,3
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>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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 8 a 12 de maio de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	243	58	1,6	0,2	9,4	0,7	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface e tomate <sup>1,3,6,12</sup>	918	217	6,4	1,6	26,8	1,3	12,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	232	55	0,6	0,1	7,6	0,1	4,7	0,2
Prato	Saladinha de salmão <sup>4</sup>	692	165	10,3	1,8	10,6	0,6	7,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	220	52	0,1	0,0	11,6	11,6	1,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	220	52	1,6	0,3	8,2	0,7	1,1	0,2
Prato	Strogonoff de peru c/ cogumelos, natas e esparguete <sup>1,3,5,6,7</sup>	578	138	7,1	2,6	10,2	2,8	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Sopa de cação <sup>1,3,4,6,7,8,11</sup>	501	119	3,2	0,6	14,2	0,5	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	244	58	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Frango estufado c/ cenoura, arroz e salada	817	195	5,1	0,9	23,5	0,4	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 15 a 19 de maio de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alhofrancês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	268	64	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Strogonoff porco c/ arroz e salada (feb) <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	569	135	5,4	1,5	13,0	2,9	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	232	55	1,7	0,3	8,6	0,6	1,1	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de tomate e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	1100	263	13,2	1,3	29,7	0,3	2,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Frango assado c/ batata frita pala pala e salada <sup>5,6,12</sup>	618	148	7,4	0,7	9,7	0,1	10,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	243	58	1,7	0,3	9,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Atum à bolonhesa (adolescente) <sup>1,3,4,5,6</sup>	1087	258	12,6	1,3	20,7	1,2	15,1	0,7
Sobremesa	Arroz doce/ pêra <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	512	122	2,1	0,9	24,6	15,8	1,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	227	54	1,7	0,3	8,5	0,6	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre arroz e salada <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	1015	243	13,3	2,2	19,0	0,2	10,2	0,9
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>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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 22 a 26 de maio 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 <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	0,4	12,5	0,3
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	220	52	1,6	0,3	8,2	0,7	1,1	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	232	55	0,6	0,1	7,6	0,1	4,7	0,2
Prato	Tortilha de fiambre ( ovo, fiambre, batata e leite ) c/ salada de alface <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	604	145	8,3	1,4	9,1	0,8	7,4	0,7
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	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	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Ranchinho <sup>1,3,7,14</sup>	840	201	7,3	1,7	18,6	1,2	14,7	0,3
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, <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)  
RESTAURANTE  
Semana de 29 de maio a 2 de junho 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>	227	54	1,7	0,3	8,5	0,6	1,0	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>1,3,5,6,7,12</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>1,3,4,5,6,7,8,9,10,11</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	0,5	12,1	0,3
Sobremesa	Arroz doce/ fruta da época <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	512	122	2,1	0,9	24,6	15,8	1,4	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>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