



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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 5 a 9 de junho de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	0,8	11,1	0,2
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	Abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	1,7	0,3	11,1	0,6	1,5	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>	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	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>1,3,5,6,7,12</sup>	1015	243	13,3	2,2	19,0	0,2	10,2	0,9
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)  
RESTAURANTE  
Semana de 12 a 16 de junho de 2017  
Almoço

Segunda

		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	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	2,3	0,4	4,2	0,5	0,5	0,2
Prato	Bacalhau à brás (bac. desf.) <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	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	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	Peru estufado c/ massa espiral e cenoura raspada <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

Quinta

		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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 e cenoura (pré-frita) <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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 19 a 23 de junho de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	0,4	13,3	0,3
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	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

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	Arroz à valenciana e cenoura ralada <sup>1,5,6,7,9,10</sup>	897	215	9,3	2,3	19,7	0,5	12,5	0,5
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	Abóbora c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	225	54	1,7	0,3	8,3	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>	220	52	0,1	0,0	11,6	11,6	1,2	0,0

Sexta

		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	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