



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
REFEITÓRIO  
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	227	54	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Hamburger de vaca no forno c/ arroz de cenoura e f.verde e sal. couve roxa <sup>1,6,12</sup>	1061	253	9,2	3,3	31,9	1,7	10,0	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgete) com arroz <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	903	215	8,9	1,9	25,8	2,0	6,8	0,7
Sobremesa	Maça	269	64	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	Sopa couve flor e feijão	658	158	10,9	1,6	12,0	1,7	2,3	0,0
Prato	Paloco à gomes sá (bacalhau desfiado, batata e ovo) com sal. cebola, tomate e orégãos <sup>3,4</sup>	446	106	3,1	0,6	12,1	0,9	6,8	4,5
Vegetariana	Legumes à gomes sá (a. francês, abóbora, favas e couve flor) <sup>5,6</sup>	439	105	3,9	0,4	13,9	1,6	2,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	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	Sopa lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	248	59	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco, repolho, cenoura, grão bico e macarrão) <sup>1,3,7,14</sup>	916	218	8,3	2,0	19,5	1,3	14,8	0,1
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brocolos, grão bico e macarrão) <sup>1,3,7,14</sup>	859	204	7,3	1,7	18,6	1,2	14,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	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	Sopa macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	235	56	1,7	0,3	8,6	0,6	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada crocantes com arroz legumes (cenoura e brócolos) e sal. alface <sup>1,4,5,6</sup>	869	207	7,5	0,9	24,3	0,5	9,6	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento)	829	197	7,1	1,7	21,2	0,6	11,3	0,1
Sobremesa	Gelatina (morango) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	222	52	0,1	0,0	11,4	11,4	1,0	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	227	54	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e salada couve roxa, repolho e milho <sup>1,3,5,6</sup>	678	160	3,1	0,6	17,0	0,9	15,6	0,1
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brocolos e feijao branco) <sup>1,3,7</sup>	1352	322	13,2	4,8	39,3	1,7	10,6	0,3
Sobremesa	Maça starking	269	64	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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)  
 REFEITÓRIO  
 Semana de 15 a 16 de fevereiro de 2018  
 Almoço



Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	249	59	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Carne vaca à bolonhesa com salada cenoura e ervilhas <sup>1,3,12</sup>	929	221	7,4	1,9	27,2	1,2	10,9	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (soja fina, ervilhas e cenoura) <sup>1,3</sup>	1033	246	9,9	2,4	23,8	1,0	14,9	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	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	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	232	55	1,7	0,3	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz de feijao vermelho com salada alface <sup>4</sup>	695	165	4,0	0,6	20,0	0,2	11,8	0,2
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (cenoura, f.verde e repolho) <sup>1,3,6</sup>	939	223	6,2	1,2	34,5	0,7	6,5	0,4
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	1380	324	0,5	0,1	71,1	56,8	8,9	0,3

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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)  
REFEITÓRIO  
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa brócolos e favas	573	137	8,6	1,2	11,9	1,3	2,4	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, legumes (ervilhas, cenoura e milho) com batata ao cubo no forno <sup>3,5,6</sup>	560	134	6,7	0,5	12,1	0,7	5,0	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (courgete, c.flor, cenoura e milho) com batata ao cubo no forno	906	215	5,3	0,8	34,4	0,9	5,8	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de courgete <sup>1,6,7,8,12</sup>	399	94	2,7	0,4	14,7	1,4	2,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (c. porco, frango, repolho, cenoura, c.lombardo, f.catarino e macarrão) <sup>1,3,7,14</sup>	922	220	7,4	2,5	22,5	1,0	15,0	0,1
Vegetariana	Massa primavera com feijão (c.lombarda, repolho, f.catarino e cenoura) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1107	263	6,5	0,9	30,2	0,7	17,7	0,3
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	232	55	1,7	0,3	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada panado no forno com arroz de tomate e sal. alface <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	747	178	6,2	0,7	19,2	0,3	10,5	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (mistura chinesa)	790	188	5,2	0,7	30,7	1,1	3,6	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa abóbora e nabos <sup>1,6,7,8,12</sup>	764	179	10,1	1,4	18,7	2,0	2,5	0,0
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e sal. couve roxa <sup>1,3,5,6</sup>	704	167	3,3	0,7	17,1	0,8	16,7	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (p.vermelho, repolho e abóbora) com esparguete <sup>6</sup>	493	117	0,8	0,1	15,3	1,4	9,8	0,1
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa repolho	430	102	3,9	0,6	13,8	1,6	2,1	0,0
Prato	Cavala lascada em cama de legumes (milho, cenoura e courgete) com arroz <sup>4</sup>	1030	246	10,8	1,4	24,5	0,8	11,7	0,6
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgete)	892	212	5,7	0,9	27,3	0,1	12,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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)  
REFEITÓRIO  
Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa ervilhas e legumes	371	88	2,1	0,3	12,7	1,6	3,0	0,2
Prato	Macarrao com carne picada de vaca gratinado com cenoura raspada <sup>1,3,5,6</sup>	1128	270	17,0	4,6	13,4	1,0	15,0	0,1
Vegetariana	Gratinado de macarrão com legumes (ervilhas, couve branca, courgette e cenoura) <sup>3,7</sup>	445	106	3,8	1,3	12,8	1,3	4,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	271	65	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Abrótea no forno com molho tomate e arroz e salada alface <sup>4</sup>	619	147	3,1	0,4	19,0	0,2	10,3	0,1
Vegetariana	Pilaf de legumes (a.frances, milho, cenoura, f.preto e courgette)	137	33	0,6	0,1	2,9	2,1	2,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	248	59	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Guisado de carne porco com grão de bico, batata e legumes (repolho, cenoura e couve lombarda) <sup>1,3</sup>	931	223	11,4	3,2	14,7	0,4	14,6	0,1
Vegetariana	Salada de legumes (cebola, couve bruxelas e tomate) grelhados e grao de bico <sup>4,6</sup>	756	180	8,9	1,0	12,1	1,0	12,2	0,3
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	248	59	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Hamburguer de salmão no forno com arroz de cenoura e feijao verde e sal. couve flor <sup>1,3,6,7</sup>	648	155	7,9	2,3	4,6	0,1	16,4	0,2
Vegetariana	Guisado da horta (repolho, cenoura, couve flor e cogumelos) com arroz <sup>1,3,6</sup>	1505	356	6,8	1,1	47,0	1,3	25,3	0,0
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa grão c/ nabiças <sup>1,5,6,7,8,12</sup>	1003	235	7,7	1,1	32,1	2,0	7,0	0,0
Prato	Frango corado c/ espirais e feijão verde salteado <sup>1,3</sup>	807	191	5,5	1,0	19,5	1,0	15,6	0,1
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (milho, beterraba e f.verde) <sup>1,3,6</sup>	1505	356	6,8	1,1	47,0	1,3	25,3	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	222	52	0,1	0,0	11,4	11,4	1,0	0,3

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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