

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
REFEITÓRIO
Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,5	0,2	5,7	1,2	1,3	0,2
Prato	Omelete de fiambre e salsa no forno com arroz e sal. cenoura e feijao verde ^{1,3,6}	615	147	4,7	1,3	18,0	1,3	7,1	0,7
Vegetariana	Arroz com lentilhas, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	558	132	1,4	0,2	24,1	1,8	4,5	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo)	508	120	2,6	0,8	13,9	0,8	9,9	0,3
Vegetariana	Arroz de grão de bico em cama de legumes (cenoura, courgete e couve lombardo)	759	180	2,4	0,3	30,7	1,7	6,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de peixe com molho de cenoura e salada de batata e legumes (f.verde, milho e couve flor) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	490	117	4,1	0,5	15,2	1,8	4,2	0,6
Vegetariana	Jardineira de legumes ⁶	604	143	1,2	0,2	17,2	1,2	13,4	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	36	1,3	0,2	4,9	1,0	0,9	0,1
Prato	Carne porco assada c/ laranja, feijão catarino e arroz	908	216	7,5	2,2	23,0	0,8	13,8	0,3
Vegetariana	Feijão catarino c/ couve flor e cenoura	825	196	2,1	0,2	36,0	1,5	7,5	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	280	66	0,1	0,0	14,6	11,8	1,7	0,1

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijia, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. 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
REFEITÓRIO
Semana de 7 a 11 de maio de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura, ovo e brócolos ^{3,4}	360	85	2,6	0,5	7,4	1,0	7,4	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette) com arroz	519	123	1,9	0,2	21,7	0,8	3,8	0,4
Sobremesa	Maçã	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	365	87	1,6	0,2	13,2	1,1	4,7	0,1
Prato	Frango estufado c/ esparguete e cenoura ^{1,3}	701	166	3,0	0,6	21,5	1,7	12,5	0,3
Vegetariana	Legumes à gomes sá (a. francês, abóbora, favas e couve flor)	284	67	0,8	0,1	10,9	1,8	3,0	0,1
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	Lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Filetes panados com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	800	190	5,2	0,6	24,3	0,3	10,8	0,4
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brócolos, grão bico e macarrão) ^{1,3}	781	186	7,0	2,0	16,9	1,6	12,0	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,3	0,2	5,6	1,0	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de AVES c/ molho de cenoura e massa espiral ^{1,3,6}	816	194	6,7	0,3	23,5	1,4	10,3	0,2
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento) ⁶	817	193	1,7	0,2	27,9	1,2	15,4	0,2
Sobremesa	Pudim chocolate ⁷	445	105	1,5	0,9	19,4	16,4	3,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e salada couve roxa, repolho e milho ^{1,3}	574	136	3,1	0,5	14,7	1,5	11,8	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brócolos e feijão branco) ^{1,3}	542	128	2,4	0,3	20,5	2,0	5,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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)
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de maio de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/arroz de cenoura e feijão verde e salada de couve roxa ^{1,6,12}	604	144	4,3	1,4	14,7	1,1	10,9	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette) com arroz	519	123	1,9	0,2	21,7	0,8	3,8	0,4
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	365	87	1,6	0,2	13,2	1,1	4,7	0,1
Prato	Paloco à gomes sá (bacalhau desfiado, batata e ovo) com salada de cebola tomate e oregãos ^{3,4}	391	93	1,8	0,3	9,4	1,1	9,4	6,9
Vegetariana	Legumes à gomes sá (alho francês abóbora, favas e couve flor)	284	67	0,8	0,1	10,9	1,8	3,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Rancho (porco, repolho, cenoura, grão bico e macarrão) ^{1,3}	781	186	7,0	2,0	16,9	1,6	12,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brócolos, grão bico e macarrão) ^{1,3}	763	181	2,8	0,4	28,3	2,4	7,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,3	0,2	5,6	1,0	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada crocantes com arroz legumes (cenoura, brócolos) e salada alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	696	165	2,4	0,3	24,3	0,4	10,8	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento) ⁶	757	179	1,5	0,2	26,0	1,3	14,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Abóbora	766	186	18,6	2,7	3,9	1,9	0,7	5,4
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3}	1017	243	11,3	3,4	21,8	1,1	12,9	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	1429	338	6,3	0,9	53,9	1,5	14,9	0,0
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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)
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de maio de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	5,3	1,2	1,0	0,1
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e salada de couve roxa, repolho e milho ^{1,3}	574	136	3,1	0,5	14,7	1,5	11,8	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brócolos e feijão branco) ^{1,3}	656	155	2,3	0,3	23,9	2,1	7,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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 grão c/ couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	91	2,0	0,3	12,7	1,6	3,9	0,1
Prato	Salada de atum (macedónia, batata) com ervas aromáticas ⁴	559	133	5,8	0,8	11,5	0,9	8,1	0,6
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, ervilhas e milho ^{1,3}	871	207	5,9	1,0	31,4	2,0	5,6	0,1
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	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Carne vaca à bolonhesa com salada cenoura e ervilhas ^{1,3,12}	576	137	3,7	1,3	15,8	1,3	9,3	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (soja fina, ervilhas e cenoura) ^{1,3,6}	967	229	2,2	0,3	33,1	1,8	17,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz de feijão vermelho com salada alface ⁴	618	147	2,1	0,3	20,1	0,7	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (cenoura, f.verde e repolho)	498	118	1,6	0,3	21,7	1,7	3,2	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	280	66	0,1	0,0	14,6	11,8	1,7	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de calinha ^{1,3}	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada mista ^{5,6}	528	127	6,6	1,6	9,0	0,4	7,4	0,2
Vegetariana	Pilaf de legumes	667	157	2,0	0,2	27,5	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Pêra	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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)
RESTAURANTE

Semana de 28 de maio a 1 de junho de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,4	0,2	5,1	1,1	1,7	0,1
Prato	Tortilha de fiambre e salada ^{1,3,6,7}	454	109	4,9	1,2	9,2	0,8	6,2	1,3
Vegetariana	Favas salteadas c/ legumes (courgete, c. flor, cenoura e milho)	310	73	1,1	0,1	11,3	1,5	3,6	0,1
Sobremesa	Maçã	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	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	36	1,3	0,2	4,9	1,0	0,9	0,1
Prato	Massa à lavrador (c. porco, frango, repolho, cenoura, c.lombardo, f.catarino e macarrão) ^{1,3}	807	192	4,8	1,3	23,1	1,4	12,8	0,2
Vegetariana	Massa primavera c/ feijão (c. lombarda, repolho, f.catarino e cenoura) ^{1,3}	806	191	2,5	0,4	33,0	2,1	8,1	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada panado no forno com arroz de tomate e sal. alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	633	150	2,1	0,3	22,3	0,5	9,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz c/ legumes (mistura chinesa)	503	119	1,4	0,2	22,8	2,0	2,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Jardineirav de frango (feijão verde e cenoura)	419	99	3,1	0,5	8,1	1,2	9,2	0,1
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette)	522	123	1,8	0,2	22,3	0,8	3,6	0,4
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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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