



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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de junho de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	43	1,3	0,2	5,3	1,2	1,5	0,1
Prato	Macarrão com carne picada de vaca gratinado com cenoura raspada ^{1,3,7}	955	228	10,6	4,4	17,8	1,4	14,0	0,3
Vegetariana	Gratinado de macarrão com legumes (ervilhas, couve branca, courgette e cenoura) ^{1,3,7}	601	143	3,8	1,7	19,6	1,6	5,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	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 alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,3	0,2	5,0	1,4	0,9	0,1
Prato	Empadão de atum (arroz) e salada de alface ⁴	1048	250	10,0	1,4	26,2	0,3	13,3	1,0
Vegetariana	Pilaf de legumes (a.francês, milho, cenoura, f.preto e courgette)	667	157	2,0	0,2	27,5	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa	445	106	4,0	0,6	14,4	1,7	2,2	0,0
Prato	Guisado de carne porco com grão de bico, batata e legumes (repolho, cenoura e couve lombarda)	640	152	5,4	1,5	14,7	1,4	9,8	0,2
Vegetariana	Salada de legumes (repolho, couve bruxelas e tomate) grelhados e grão de bico	607	144	3,4	0,4	18,6	2,5	7,0	0,2
Sobremesa	Maçã	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	Lombarda	206	49	1,9	0,3	6,6	0,7	1,0	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura e feijão verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	916	218	6,0	0,8	32,4	2,0	7,2	0,5
Vegetariana	Legumes assados (tomate, beringela e cogumelos)	456	108	1,3	0,2	19,8	1,6	3,2	0,4
Sobremesa	Maçã starking	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 grão c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	386	92	2,1	0,3	12,9	1,4	3,9	0,1
Prato	Frango corado c/ espirais e feijão verde salteado ^{1,3}	549	130	2,8	0,6	14,4	1,7	11,2	0,3
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (milho, beterraba e f.verde) ^{1,3,6}	807	191	2,3	0,3	24,9	1,8	16,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de junho de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	5,0	1,0	1,1	0,2
Prato	Salada quente de feijão frade, filete cavala e cenoura ^{3,4,6}	627	149	5,7	0,8	13,5	1,3	10,1	0,3
Vegetariana	Feijão vermelho com macarrão e couve lombarda ^{1,3}	820	195	2,5	0,4	33,0	2,1	8,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	391	93	1,7	0,2	14,5	0,9	4,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa cotovelinhos e salada couve roxa ^{1,3,6,12}	690	165	6,6	3,0	15,9	1,5	9,5	0,7
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e cogumelos (cenoura, f.verde e courgette) ^{1,3}	456	108	1,6	0,3	17,5	1,2	4,3	0,3
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 e brocolos) salada de 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	Arroz no forno com brocolos, cenoura, alho francês e cogumelos	812	193	4,9	0,7	32,7	1,0	3,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Rojões de porco estufados com arroz de salsa e macedónia legumes cozida	706	168	7,1	2,2	15,0	0,7	10,5	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ molho verde e juliana de couve branca	812	192	1,8	0,3	35,1	2,0	7,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Paloco gratinado com batata e salada brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,4,5,6,7}	436	104	2,7	0,5	9,0	0,8	10,5	8,3
Vegetariana	Tofu c/ natas (tofu, batata e bebida de soja) ^{6,7}	338	81	1,9	0,3	12,0	1,4	3,4	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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 18 a 22 de junho de 2018
Almoço

Segunda

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

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	Bolonhesa de atum com salada de cenoura ^{1,3,4}	1049	250	10,7	1,6	22,7	1,3	15,0	1,1
Vegetariana	Cogumelos com massa e legumes salteados ^{1,3}	871	207	5,9	1,0	31,4	2,0	5,6	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	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	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 c/ salada 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

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

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

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 rija, 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 (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de junho 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, e brócolos ⁴	319	75	1,4	0,2	8,5	1,2	6,6	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 vaca 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

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