

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Cal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	36	1,2	0,2	5,0	1,2	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves (pato e peru) e sal. cenoura, nabo e pepino	596	141	3,9	1,1	14,8	0,8	11,4	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos e sal. cenoura, nabo e pepino ^{1,6,8,11}	655	155	1,7	0,2	25,9	1,0	7,9	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve flor com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas e salada milho e alface ^{1,4,5,6,7}	424	101	3,0	1,1	9,4	1,2	8,6	1,4
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) com grelos e massa macarronete e sal. milho, rabanete e alface ^{1,3}	728	173	2,7	0,3	27,7	1,3	8,1	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	393	93	2,2	0,3	12,9	1,3	4,0	0,1
Prato	Lombo de porco assado com esparguete e salada pimento, rúcula e alface ^{1,3}	591	140	3,9	1,0	12,5	1,0	13,2	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas com arroz de milho e sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3,6,7,9,10}	607	144	3,5	0,7	18,0	1,5	7,9	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alho francês, cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	139	33	1,1	0,2	4,1	1,0	1,0	0,1
Prato	Lombos de maruca estufados com arroz e couve portuguesa e sal. beterraba, c. roxa e tomate ⁴	423	100	1,2	0,2	14,0	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e c. flor, sal. beterraba, c. roxa e tomate	295	70	0,8	0,1	11,1	1,6	3,2	0,1
Sobremesa	Pudim flan ⁷	387	94	1,4	0,8	17,6	16,4	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa nabo com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,4	0,2	4,3	1,2	1,0	0,2
Prato	Frango no forno com batata assada com alho e azeite e sal. alface, c. roxa e tomate	356	84	1,5	0,3	10,2	0,9	7,0	0,2
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos, sal. alface, c. roxa e tomate ^{1,3}	739	175	2,8	0,4	27,5	1,7	7,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa e grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,3	0,2	4,8	1,5	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	640	152	6,9	2,1	12,0	1,2	10,0	0,2
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas, sal. cenoura, nabo e pepino ¹	399	94	1,9	0,4	15,0	1,5	3,5	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme alho francês com couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,1	0,2	4,5	1,6	1,3	0,1
Prato	Lombos de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada milho e alface ^{2,4}	522	123	2,2	0,3	15,1	0,6	10,6	0,3
Vegetariana	Grão de bico com couve no forno com arroz, salada milho, rabanete e alface	784	186	3,0	0,3	29,6	1,5	7,8	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	372	89	2,0	0,3	12,2	1,4	3,9	0,1
Prato	Bife peru grelhado com rodelas de limão e massa fusilli e sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3}	533	126	2,1	0,4	12,1	1,0	13,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve bruxelas e abóbora, sal. pimento, rúcula e alface	412	98	1,3	0,2	16,6	1,4	4,4	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,2	0,2	4,7	1,6	1,0	0,1
Prato	Salada de atum com ovo cozido batata e macedónia de legumes ^{3,4}	458	109	4,4	0,8	9,5	1,0	7,2	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa, salada beterraba, cenoura e c.roxa ^{1,3,6,8,11}	910	215	2,4	0,3	35,3	2,0	10,8	0,3
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	9,0	3,5	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de courgette com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,2	0,2	4,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e batata pala pala, sal. alface, c. roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	817	194	7,4	2,0	21,9	0,7	9,6	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (a. francês, ervilhas, c. lombardo, tomate) e sal. alface, c. roxa e tomate	385	91	1,2	0,2	15,1	1,4	3,3	0,2
Sobremesa	Maçã	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., 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,4	0,2	4,7	1,2	0,8	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada com puré maçã e macarrão, sal. alface, tomate e c. roxa) ^{1,3}	613	146	6,4	2,0	11,6	2,3	9,4	0,2
Vegetariana	Caril de favas com arroz e sal. alface, tomate e c. roxa	483	114	1,4	0,2	18,5	1,2	5,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	1,3	0,2	5,7	1,3	1,9	0,1
Prato	Bacalhau à brás com salada milho e alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	714	171	9,5	2,4	8,9	0,3	12,0	1,9
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa fusilli e espinafres e sal. milho, rabanete e alface ^{1,3,6}	479	114	2,6	0,4	17,2	1,8	4,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa couve penca e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,2	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer aves c/ arroz de legumes (c.coração e courgette) e sal. pimento e alface ^{1,6}	641	153	4,3	0,2	17,6	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com batata assada no forno e ervas aromáticas e c. bruxelas, sal. rabanete, pimento e alface ^{1,3}	678	161	2,4	0,3	25,3	1,8	7,1	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Figurinhas de pescada com puré de cenoura e sal. alface e tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	814	195	7,5	1,2	25,5	1,2	5,6	1,5
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz de forno, sal. beterraba, cenoura e c. roxa	452	107	1,4	0,2	18,3	1,9	3,4	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									
Sopa	Sopa nabo com nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,1	0,2	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Bife frango grelhado c/ esparguete e sal. cenoura, rúcula e pepino ^{1,3}	526	125	2,1	0,4	12,2	1,2	13,7	0,3
Vegetariana	Salada grão com massa, cenoura e f. verde, sal. cenoura, rúcula e pepino ^{1,3}	756	179	3,0	0,4	27,5	2,6	7,5	0,2
Sobremesa	Maçã	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 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