

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa peixe com coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	207	50	3,7	0,5	1,1	1,0	2,8	0,3
Prato	Jardineira de porco com salada de cenoura, milho e nabo	1464	349	15,6	4,5	27,6	2,6	22,6	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas com salada cenoura, milho e nabo ⁸	1476	351	5,2	0,6	62,5	7,6	13,3	0,6
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	308	74	3,5	0,5	8,8	0,7	1,2	0,3
Prato	Figurinhas de pescada com arroz de coentros e salada rabanete, couve roxa e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1577	375	9,6	1,2	56,6	3,0	13,3	1,4
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos, salada de rabanete, couve roxa e milho ^{1,3,5,6,7}	1534	365	14,3	5,3	45,3	3,5	11,6	1,1
Sobremesa	Iogurte de aromas ⁷	404	96	1,7	1,2	16,0	10,8	4,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73	3,5	0,5	8,6	0,4	1,2	0,3
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura com molho iogurte e ervas aromáticas e sal. rúcula, beterraba e pimentos ^{1,3}	1064	253	7,6	1,5	22,7	1,6	22,0	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com nabiças e arroz branco com salada rúcula, beterraba e pimentos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1338	317	4,3	0,6	54,8	0,7	13,2	0,6
Sobremesa	Laranja	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	450	107	3,7	0,6	13,1	0,8	3,5	0,3
Prato	Pescada assada com gomos de maçã (posta) e batata assada com orégãos, sal. alface, beterraba e tomate ⁴	908	215	4,8	0,7	24,0	6,7	17,5	0,9
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) com salada alface, beterraba e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1274	302	4,5	0,7	52,3	3,4	10,1	1,5
Sobremesa	Encores	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa nabiças com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	321	77	3,5	0,5	9,5	0,8	1,2	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro com salada de tomate, alface e pepino ^{1,5,6,7,9,10}	1839	440	23,7	6,3	33,5	1,7	22,1	1,6
Vegetariana	Salteado de grão com espinafres e nabo com salada de couscous e coentros com sal. tomate, alface e pepino ¹	1239	293	3,0	0,6	50,0	2,4	13,2	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	314	75	3,5	0,5	9,0	1,0	1,2	0,3
Prato	Hambúrguer aves c/ arroz de lombardo e salada cenoura, couve galega e couve flor cozidas ^{1,6}	1281	305	8,7	0,5	37,4	1,3	18,2	0,6
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate	1044	249	4,6	0,5	41,0	5,7	10,1	0,7
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	335	80	3,6	0,5	9,4	1,0	1,7	0,3
Prato	Filetes panados com salada camponesa e salada rabanete, couve roxa e milho ^{1,3,4,7}	1021	243	4,6	0,8	36,4	4,0	12,7	1,1
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos com arroz branco e salada rabanete, couve roxa e milho	1432	340	6,2	0,8	54,2	2,0	13,1	0,0
Sobremesa	Laranja	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa couve flor com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	319	76	3,5	0,5	9,1	1,2	1,4	0,3
Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de pimentos, rúcula e alface	1148	272	6,8	1,9	32,9	0,7	19,3	0,8
Vegetariana	Esparquete à bolonhesa (com molho tomate) com lentilhas e juliana legumes (nabo e c.portuguesa) com salada pimento, rúcula e alface ^{1,3,6,8,11}	1197	283	4,9	0,7	46,2	2,2	12,1	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	312	75	3,5	0,5	9,1	0,7	1,3	0,3
Prato	Solha (posta) grelhada com limão e orégãos com batatinha no forno e salada alface, beterraba e tomate ⁴	726	172	4,4	0,7	18,9	1,7	13,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas e arroz de salsa com sal. alface, beterraba e tomate	703	167	3,8	0,5	23,2	3,5	7,0	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	324	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	326	78	3,6	0,5	9,3	1,3	1,5	0,7
Prato	Lombo porco assado fatiado recheado com ameixas com macarrão e salada alface, c.roxa e tomate ^{1,3}	1326	315	8,5	2,1	32,6	2,4	24,3	0,7
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve flor, tomate e cenoura) com salada feijão preto e batata, sal. alface, c.roxa e tomate	1068	251	4,3	0,5	39,6	2,3	12,4	0,6
Sobremesa	Banana	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	362	86	4,0	0,6	7,4	0,3	4,8	0,2
Prato	Tortilha de fiambre e batata com salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3,6,7}	973	232	10,4	2,8	19,8	3,1	13,2	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura com salada cenoura, nabo e pepino	913	218	3,9	0,5	35,0	1,9	9,6	0,6
Sobremesa	Kiwis	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	448	107	3,6	0,5	14,3	0,7	3,6	0,3
Prato	Filetes panados com arroz de salsa e salada milho, rabanete e alface ^{1,3,4,7}	1223	291	4,7	0,8	49,3	2,0	12,4	1,0
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flor e cenoura com arroz e sal. milho, rabanete e alface	1356	322	4,6	0,7	51,5	1,6	13,1	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	323	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
Quarta									
Sopa	Sopa repolho c/ nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	318	76	3,5	0,5	9,1	1,1	1,4	0,3
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete com salada pimento, rúcula e alface ^{1,3,7}	1062	252	6,8	1,9	29,7	2,1	15,6	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete com sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3}	873	208	4,6	0,7	32,2	2,5	6,9	0,6
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa abóbora c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	313	75	3,5	0,5	9,2	0,9	1,2	0,3
Prato	Salada de atum com batata e macedónia e salada de repolho, c.portuguesa e grelos salteados ⁴	894	213	9,1	1,3	18,5	1,8	13,1	1,5
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos e salada pepino, tomate e couve roxa ^{1,3}	993	235	5,0	0,8	37,1	1,4	8,3	0,6
Sobremesa	Encores	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	328	78	3,6	0,5	9,1	1,1	1,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco com salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1194	284	11,5	3,1	29,2	2,2	15,1	0,7
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês, sal. alface, c.roxa e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,14}	1278	302	4,8	0,7	48,9	5,0	13,6	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

Por motivos imprevisíveis 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, 10Mostarda, 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 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 22 a 26 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	318	76	3,5	0,5	9,3	1,1	1,3	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru) e sal. cenoura, nabo e pepino	1148	272	6,8	1,9	32,9	0,7	19,3	0,8
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos e sal. cenoura, nabo e pepino ^{1,6,8,11}	1207	286	4,3	0,6	49,3	0,9	11,1	0,6
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve flor com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	317	76	3,5	0,5	9,1	1,1	1,4	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e salada milho, rabanete e alface ^{1,4,5,6,7}	1827	439	30,3	13,8	24,8	2,5	15,6	2,7
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) com grelos e massa macarronete e sal. milho, rabanete e alface ^{1,3}	1166	277	5,4	0,8	44,5	1,6	10,5	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	456	109	4,0	0,6	13,9	1,1	3,1	0,3
Prato	Rojões de porco com massa espiral e salada pimento, e alface ^{1,3,5,6,12}	1556	372	19,3	4,8	28,5	1,5	20,0	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas com arroz de milho e sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3,6,7,9,10}	1321	315	8,8	1,8	37,9	2,6	16,4	1,5
Sobremesa	Laranja	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alho francês, cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	319	76	3,5	0,5	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Lombos de maruca estufados com arroz de legumes e sal. beterraba, c.roxa e tomate ⁴	1005	238	3,8	0,5	32,8	0,9	17,4	0,9
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e c.flor, sal. beterraba, c.roxa e tomate	703	167	3,8	0,5	23,2	3,5	7,0	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	324	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa nabo com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	318	76	3,6	0,5	9,0	1,0	1,4	0,3
Prato	Frango no forno com batata assada com alho e azeite e sal. alface, c.roxa e tomate	997	236	6,3	1,1	18,0	1,8	26,0	0,9
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos, sal. alface, c.roxa e tomate ^{1,3}	1244	295	5,7	0,8	46,5	2,2	11,4	0,6
Sobremesa	Banana	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

Por motivos imprevisíveis 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 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 29 de abril a 3 de maio de 2019
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}	324	77	3,6	0,5	9,2	1,3	1,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco com salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	1194	284	11,5	3,1	29,2	2,2	15,1	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas, sal. cenoura, nabo e pepino ¹	821	194	4,6	0,9	31,0	1,9	6,3	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	312	75	3,6	0,5	8,7	0,8	1,3	0,3
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas ⁴	1052	250	6,2	0,9	28,7	2,4	17,9	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos e salada ³	3840	908	22,1	5,4	22,3	1,3	100,6	37,9
Sobremesa	Maça	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	491	117	4,0	0,6	15,6	1,3	3,4	0,3
Prato	Bife peru grelhado com rodelas de limão e massa fusilli e sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3}	1105	262	5,3	1,0	28,7	1,7	23,7	0,7
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve bruxelas e abóbora, sal. pimento, rúcula e alface	796	190	4,2	0,5	29,3	1,9	7,6	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	325	78	3,5	0,5	9,4	1,3	1,4	0,3
Prato	Arroz de atum com salada de couve galega, grelos e feijão verde salteados ⁴	1140	271	9,2	1,3	32,7	0,9	13,5	1,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa, salada beterraba, cenoura e c.roxa ^{1,3,6,8,11}	1360	322	4,9	0,7	52,2	2,4	14,4	0,6
Sobremesa	Banana	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de courgette com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	319	76	3,5	0,5	9,1	1,0	1,4	0,3
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}	2167	516	20,8	5,5	52,8	0,9	28,8	1,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (a.francês, ervilhas, c.lombardo, tomate) e sal. alface, c.roxa e tomate	792	188	3,7	0,6	33,3	1,3	4,0	0,6
Sobremesa	Pudim flan ⁷	511	125	1,7	0,9	24,2	22,5	3,4	0,2

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 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