

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 1 a 5 de junho de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Filetes panados no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1668	398	17,7	40,2	1,7	18,0	2,2	0,6
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas ¹	336	79	0,4	0,1	15,4	1,0	2,8	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Terça

		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}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ esparguete ^{1,3,6}	648	154	4,8	0,2	15,8	1,2	11,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão-frade e cogumelos ¹²	1172	277	3,5	0,6	47,1	3,2	11,3	0,4
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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}	342	81	2,3	0,3	11,7	1,3	2,4	0,3
Prato	Bacalhau (paloco) c/ natas ^{4,5,6,7}	868	209	10,1	18,4	1,2	10,4	2,5	0,9
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de Bruxelas e abóbora	977	231	0,5	0,0	45,5	2,5	9,8	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	10,0	1,3	1,4	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre e arroz de legumes ^{1,3,5,6}	879	210	12,2	16,6	1,8	9,9	2,3	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa ^{1,3,6,10,11}	1250	296	4,3	0,7	49,8	2,5	12,7	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		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}	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Saladinha de pescada c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴	1075	254	2,0	0,2	35,2	0,3	22,8	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda e tomate)	842	200	3,5	0,5	36,0	1,6	4,8	1,2
Sobremesa	Maçã	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	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. 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 8 a 12 de junho de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	2,0	0,3	9,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ puré de maçã e macarrão ^{1,3}	1633	389	14,7	4,3	40,8	13,7	20,2	0,6
Vegetariana	Caril de favas c/ arroz	954	227	5,4	0,8	37,0	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	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 favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	67	2,1	0,3	9,6	1,0	1,9	0,2
Prato	Bacalhau à Brás e legumes cozidos ^{3,4}	1575	378	23,7	3,4	20,2	0,8	19,0	2,8
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa espiral e espinafres ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1550	366	2,3	0,5	56,9	1,3	27,6	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Hambúrguer c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) ^{1,6,12}	1101	262	6,7	2,0	33,5	1,5	16,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de Bruxelas	1435	341	6,7	0,9	55,2	5,0	10,9	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

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. 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 15 a 19 de junho de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa c/ legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete feijão verde ^{1,3}	1154	273	6,0	1,1	31,5	2,4	22,5	0,8
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	1372	325	6,0	0,5	52,8	10,3	13,0	0,6
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de nabo e nabichas ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno c/ batata cozida e couve flor ^{2,4}	1041	246	4,2	0,6	30,8	2,4	19,7	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas ^{1,6,8,12}	659	156	2,8	0,5	26,4	4,2	5,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,9	1,2	1,4	1,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilha e lombardo cozido	1083	256	3,3	0,6	33,6	0,6	22,3	0,5
Vegetariana	Feijão estufado c/ couve lombardo e arroz	1045	250	7,0	0,9	36,2	1,1	9,7	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	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}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de salmão c/ (salada camponesa) ervilhas, cenoura e batata ⁴	1576	375	18,5	3,4	33,3	2,8	18,4	0,3
Vegetariana	Abóbora c/ grão e massa cotovelos ^{1,3}	1002	237	4,6	0,7	38,4	1,7	8,6	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve galega e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e brócolos cozidos ^{1,3,5,6}	1263	301	11,8	2,7	33,9	0,8	13,3	0,9
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	1059	251	6,2	1,7	35,6	2,3	11,6	0,8
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 22 a 26 de junho de 2020
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	279	66	2,1	0,3	9,5	1,5	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves e couve de Bruxelas	1107	262	4,4	0,7	32,6	0,7	22,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco c/ molho de tomate, batata assada e couve de Bruxelas	1313	312	6,6	1,0	47,0	2,0	11,3	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão de bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	81	2,3	0,3	11,8	1,5	2,3	0,3
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata e couve flor ⁴	905	213	1,1	0,2	30,3	2,1	19,2	0,5
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) e couve flor	954	227	5,5	0,8	36,9	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Alho francês e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	65	2,1	0,3	9,4	1,2	1,5	1,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ cenoura e massa couscous ¹	1156	276	13,9	4,1	17,9	1,1	19,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano c/ lombardo e cenoura (grão e massa) ¹	1323	313	4,9	0,9	53,0	4,7	11,6	0,3
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve coração e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,4	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e macedónia de legumes salteada ^{4,5,6,7}	921	221	9,5	2,0	21,6	0,9	11,7	2,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas c/ courgette e cenoura e arroz branco ^{1,6}	1253	297	5,5	0,8	47,9	1,6	11,2	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,3
Prato	Coxa de Perú c/ arroz de feijão e feijão verde cozido	1380	328	10,5	2,9	34,8	0,5	23,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura ¹²	1208	285	4,7	0,6	47,9	4,0	11,4	0,5
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2020
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Peixe c/ coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	347	82	2,4	0,4	9,0	1,1	5,7	0,3
Prato	Jardineira de porco (batata, cenoura e ervilhas) ^{1,3,6,7}	1683	401	17,1	5,3	36,6	3,1	23,4	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado c/ milho, alho francês e sultanas ⁸	978	232	2,8	0,4	46,2	10,9	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Figurinhas de pescada c/arroz de coentros e lombardo salteado ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1846	442	23,9	2,8	48,0	1,4	8,0	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos ^{1,3,5,6,7}	2235	541	12,8	5,0	68,9	2,8	35,3	1,0
Sobremesa	Iogurte aromas ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,7	1,5	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho de iogurte e ervas aromáticas ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2697	640	16,6	4,2	65,3	6,8	54,8	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas e arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1572	373	7,8	1,2	57,7	1,5	14,5	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão branco c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã (posta) c/ batata assada e oregãos ⁴	1142	271	7,2	1,0	30,9	2,6	19,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) ^{1,3,5,6,7,8,11}	1343	317	4,1	0,7	56,8	3,3	10,0	610,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,3	1,3	1,5	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro e cenoura cozida ^{1,3,6,7,9,10}	1359	323	11,3	3,3	32,7	1,2	21,8	0,7
Vegetariana	Salteado grão c/ espinafres e nabo e salada couscous ^{1,6}	935	223	7,8	1,1	27,2	3,1	8,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

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. 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal