



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 13 a 17 de junho de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Sobremesa									
Terça									
Sopa	Sopa abobora com feijao verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	213	51	2,0	0,3	7,3	0,9	1,1	0,8
Prato	Tortilha de legumes ³	783	188	13,6	0,7	2,2	11,8	2,0	0,9
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	4,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Strogonoff de tofu c/cogumelos e fusilli ^{1,3,6}	844	202	6,3	1,0	28,4	7,1	2,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Salada (batata, cenoura, bróculos e ovo) ³	752	180	5,1	0,8	27,7	4,9	2,1	2,5
Sobremesa	Fruta da época	328	77	0,9	0,5	15,6	1,8	0,1	2,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato	Alho francês á brás c/salada ^{3,5,6}	1630	390	17,8	1,3	40,5	14,0	2,1	3,5
Sobremesa	Fruta da época	328	77	0,9	0,5	15,6	1,8	0,1	2,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 20 a 24 de junho de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	207	49	2,0	0,3	6,8	1,0	1,1	0,4
Prato	Bolonhese de soja c/salada ^{1,3,6}	1409	335	5,8	0,8	44,1	25,0	0,0	1,5
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Lentilhas estufadas c/ massa fusilli e macedonia de legumes ^{1,3,6,8,11}	1285	305	3,2	0,4	51,9	15,3	2,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Seitan estufado c/ macarronete e salada ^{1,6}	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	2,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	237	56	1,9	0,3	8,6	0,9	1,1	0,7
Prato	Estufado de legumes	615	147	0,3	0,1	32,0	3,2	0,1	0,6
Sobremesa	Gelatina /fruta da época ^{1,3,6,7,8}	59	14	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato	Arroz de salsichas de tofu c/cenoura ralada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	910	218	7,2	1,0	32,3	4,8	2,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	104	25	0,1	0,0	5,4	0,5	0,0	5,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 27 de junho a 01 de julho de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato	Hamburguer vegetariano c/ esparguete de legumes	646	154	4,6	0,7	24,1	3,4	2,0	2,0
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Salada (massa fusilli, ovo, macedónia) ^{1,3}	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Seitan estufado c/ arroz de cenoura ^{1,6}	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	2,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Lasanha de soja c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,11,14}	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Fruta da época ⁷	205	49	1,3	0,7	6,3	3,0	0,1	3,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	428	102	5,2	0,8	11,2	2,5	1,2	0,9
Prato	Lentilhas estufadas c/ arroz e legumes ^{1,6,8,11}	1223	291	5,3	0,7	49,0	10,4	2,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 04 a 08 de julho de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	207	49	2,0	0,3	6,8	1,0	1,1	0,4
Prato	Bolonhesa de soja c/salada ^{1,3,6}	1409	335	5,8	0,8	44,1	25,0	0,0	1,5
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Tofu c/espinafres,cogumelos e batata cozida ⁶	1203	287	3,1	0,5	54,9	8,2	2,2	1,7
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8}	59	14	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato	Fusilli de soja e cogumelos ^{1,3,6}	1374	326	5,7	0,8	42,9	24,3	2,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	208	49	1,9	0,3	7,0	0,9	1,1	0,6
Prato	Batata cozida c/ovo e legumes ³	926	221	8,7	1,7	25,5	9,4	2,2	1,9
Sobremesa	Fruta da época	77	18	0,2	0,1	3,9	0,4	0,0	3,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	203	47	1,9	0,3	6,5	0,9	1,0	0,5
Prato	Seitan gratinado c/arroz e legumes ^{1,6}	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	2,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 11 a 15 de julho de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Jardineira de soja ⁶	1423	338	4,1	0,6	44,1	26,9	2,1	2,8
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	209	50	1,9	0,3	7,1	0,8	1,1	0,4
Prato	Estufado de legumes c/arroz	717	171	0,9	0,2	34,5	5,5	0,0	2,8
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	209	50	1,9	0,3	7,1	0,9	1,1	0,7
Prato	Seitan assado no forno c/bat.pala pala e arroz ^{1,5,6}	1160	278	14,2	3,5	28,7	8,2	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde s/chouriço ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	200	47	1,9	0,3	6,6	0,8	1,1	0,1
Prato	Soja à bolonhesa c/salada ^{1,3,6}	1374	326	5,7	0,8	42,9	24,3	2,1	1,1
Sobremesa	Arroz doce/fruta da época ⁷	444	106	0,5	0,3	23,1	2,0	0,0	11,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Salada (batata,cenoura,ervilhas e ovo) ^{1,3}	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 18 a 22 de julho de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	322	77	4,8	0,7	7,1	1,1	1,2	0,7
Prato	Empadão de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	766	181	7,7	1,7	22,0	5,4	3,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura ^{1,3}	685	164	2,6	0,4	29,3	5,0	2,0	2,0
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato	Alho francês à brás c/salada ^{3,5,6}	1630	390	17,8	1,3	40,5	14,0	2,1	3,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	209	50	1,9	0,3	7,1	0,8	1,1	0,4
Prato	Estufado de legumes c/arroz	717	171	0,9	0,2	34,5	5,5	0,0	2,8
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	356	85	4,8	0,7	9,2	1,2	0,1	1,3
Prato	Ranchinho (soja granulada) ^{1,3,6,7,14}	1834	436	5,6	0,8	48,6	41,5	2,0	1,8
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 25 a 29 de julho de 2016
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	312	74	4,7	0,7	7,1	0,8	1,1	0,7
Prato	921	220	6,4	1,3	34,3	5,3	2,1	2,5
Sobremesa	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	685	164	2,6	0,4	29,3	5,0	2,0	2,0
Sobremesa	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
Sobremesa	444	106	0,5	0,3	23,1	2,0	0,0	11,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	217	52	2,0	0,3	7,3	1,1	1,1	0,5
Prato	891	211	5,8	0,7	13,0	23,1	2,0	0,2
Sobremesa	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	428	102	5,2	0,8	11,2	2,5	1,2	0,9
Prato	1041	249	10,2	3,4	33,4	5,0	0,1	1,8
Sobremesa	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 01 a 05 de agosto de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Gratinado de massa c/ soja ^{1,3,6,7,14}	1363	324	5,6	0,8	38,0	26,4	2,0	1,5
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato	Seitan guisado c/cenoura e cotovelinhos ^{1,3,6,7,14}	875	209	4,9	0,8	29,9	10,4	2,0	1,6
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Lentilhas de tomatada c/arroz ^{1,6,8,11}	1223	291	5,3	0,7	49,0	10,4	2,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12,14}	271	65	2,0	0,3	10,1	1,3	1,1	0,4
Prato	Lasanha de soja c/ legumes ^{1,3,5,6,7,8,11,14}	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8}	176	41	0,0	0,0	10,2	0,0	0,2	13,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Hamburguer de soja c/ esparguete e legumes	646	154	4,6	0,7	24,1	3,4	2,0	2,0
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas