



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de setembro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

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

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

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

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

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

Quinta

Sopa Creme cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Hamburguer aves c/ esparguete e salada^{1,3,6,7,12}
Sobremesa Fruta da época

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

240	57	3,7	0,6	5,4	0,6	0,2	0,4
876	209	7,0	0,6	22,7	13,3	0,4	1,2
238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

Sopa Sopa feijão verde^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas)^{4,5,6}
Sobremesa Fruta da época

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

235	56	3,5	0,5	5,3	0,6	0,2	0,4
501	120	4,3	0,3	12,7	7,1	0,3	1,2
112	27	0,3	0,1	5,7	0,6	0,0	5,7

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: 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
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de setembro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	234	56	3,5	0,5	5,2	0,6	0,2	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ tomate, alface e beterraba ^{1,3}	1184	283	12,2	3,5	28,1	14,3	0,7	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abobora com feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	3,3	0,5	5,1	0,6	0,2	0,6
Prato	Bacalhau à brás c/ salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1119	268	20,2	4,1	13,4	8,0	2,0	0,7
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	3,5	0,1	12,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	237	57	3,6	0,6	5,3	0,6	0,2	0,4
Prato	Frango estufado c/ cogumelos e fusilli ^{1,3}	804	192	5,2	0,9	19,7	16,0	0,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	107	26	0,3	0,1	5,6	0,5	0,0	5,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja ^{1,3}	344	82	3,9	0,6	7,7	3,9	0,2	0,0
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas ⁴	398	95	2,3	0,3	11,3	7,1	0,3	0,9
Sobremesa	Pudim chocolate / fruta da época ^{1,3,7}	596	141	1,6	0,8	28,4	3,2	0,2	3,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	56	3,6	0,5	5,2	0,7	0,2	0,4
Prato	Peru assado c/ esparguete e couve roxa ^{1,3}	773	185	7,7	2,1	13,8	14,6	0,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	0,6	0,0	5,7

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

Declaração nutricional: 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
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de setembro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de hortalica ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	3,1	0,5	4,9	0,8	0,2	0,7
Prato	Arroz de frango	984	235	6,0	1,0	29,7	14,7	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	71	3,6	0,5	7,7	1,9	0,2	0,4
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete cavala, ovo e macedónia) ^{1,3,4,5,6}	1120	268	10,2	1,1	27,1	16,0	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	56	3,6	0,5	5,2	0,7	0,2	0,4
Prato	Arroz à valenciana e cenoura ralada ^{1,6,7,9,10}	823	197	8,0	2,1	17,8	12,9	0,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	247	59	3,4	0,5	6,3	0,7	0,3	0,5
Prato	Pescada cozida c/ batata cozida e bróculos ⁴	411	98	2,4	0,3	11,1	7,7	0,3	0,8
Sobremesa	Gelatina /fruta da época ¹	1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	251	60	3,5	0,5	6,3	0,8	0,3	0,4
Prato	Pá de porco estufada c/macarronete e salada de tomate ^{1,3,5,6,7,14}	1053	252	13,7	3,4	17,0	14,7	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	107	26	0,3	0,1	5,6	0,5	0,0	5,6

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