



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

EMENTA VEGETARIANA

Semana de 14 a 18 de novembro de 2016

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	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

Terça

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	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

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 21 a 25 de novembro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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)	Líp. (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)	Líp. (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)	Líp. (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)	Líp. (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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2016

Almoço

Segunda

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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas