

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
RESTAURANTE

Semana de 24 a 28 de outubro de 2016

Almoço



Segunda

Sopa Creme cenoura c/ espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}

Prato Arroz tostado

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
696	166	10,4	1,6	15,4	2,5	2,6	1,6
984	235	6,0	1,0	29,7	14,7	0,7	0,0
238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

Sopa Creme legumes^{1,3,5,6,7,8,12}

Prato Massada de peixe (fogonero, tintureira, delicias) e cenoura ralada^{1,2,3,4,6}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
251	60	3,5	0,5	6,3	0,8	0,3	0,4
703	168	4,1	0,6	18,9	13,3	1,4	0,4
238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

Sopa Canja^{1,3}

Prato Tortilha de fiambre (ovo, fiambre, batata e leite) c/salada de alface^{1,3,6,7}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
344	82	3,9	0,6	7,7	3,9	0,2	0,0
545	130	6,6	1,2	10,7	6,1	1,3	1,1
177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

Sopa Feijão com lombardo^{1,3,5,6,7,8,9,12}

Prato Salada quente (massa fusilli, filete cavala, ovo e macedónia)^{1,3,4,5,6}

Sobremesa Gelatina / fruta da época¹

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
869	207	6,1	0,9	30,2	7,5	3,2	1,4
1151	275	11,6	1,3	26,5	15,5	1,9	0,8
1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Sexta

Sopa Couve branca e cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}

Prato Ranchinho^{1,3,7,14}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
698	166	9,3	1,5	18,1	2,3	0,3	2,5
846	202	6,9	1,6	19,7	14,7	1,5	1,3
170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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, 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: 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
RESTAURANTE

Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa Creme abóbora^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Douradinhos no forno c/arroz de ervilhas e salada de alface^{1,3,4,7,14}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
773	184	11,6	1,8	17,7	1,9	2,8	1,9

486	116	1,5	0,2	22,7	2,4	1,4	0,2
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	------

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

Sopa

Prato

Sobremesa

FERIADO

Quarta

Sopa Lavrador^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Bacalhau c/ natas^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Sobremesa Arroz doce / fruta da época⁷

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
297	71	3,6	0,5	7,7	1,9	0,2	0,4

430	103	1,9	0,6	15,4	5,6	1,6	1,1
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

807	193	1,0	0,5	42,0	3,6	0,1	20,7
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------

Quinta

Sopa Ervilhas com cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Arroz de aves e salada de tomate^{5,6}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
728	173	6,5	1,1	24,3	3,8	3,7	1,6

708	169	3,8	0,9	21,0	12,1	1,4	0,7
-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	------

Sexta

Sopa Espinafres c/ grão^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos⁴
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
870	208	10,5	1,6	22,7	5,1	2,4	1,9

411	98	2,4	0,3	11,1	7,7	0,3	0,8
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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