



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 10 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,6	0,2	9,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Hamburguer aves c/esparguete e salada mista ^{1,3,5,6}	842	200	7,3	0,5	21,3	1,0	12,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	268	64	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) ^{3,4}	563	135	6,6	1,0	11,1	1,1	7,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes	190	45	1,0	0,1	7,8	0,8	1,1	1,0
Prato	Cubinhos de soja salteados com massa fusilli e salada ^{1,3,6}	1008	239	4,4	0,7	28,2	1,6	18,7	1,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Massada de peixe c/ salada de tomate ^{1,2,3,4,6}	610	146	3,6	0,5	15,4	0,2	12,5	0,3
Sobremesa	Pudim flan/fruta da época ⁷	269	64	0,9	0,5	12,4	11,8	1,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	62	1,8	0,3	9,6	0,7	1,6	0,2
Prato	Pizza ^{1,3,6,7}	1097	263	18,8	6,8	14,4	1,2	8,6	1,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,6	0,2	9,4	0,7	1,3	0,2
Prato	Arroz tostado com salada alface e tomate	892	213	5,7	0,9	27,3	0,1	12,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6}	335	80	3,3	1,1	7,2	0,1	5,2	0,5
Prato	Saladinha de salmão ⁴	692	165	10,3	1,8	10,6	0,6	7,2	0,1
Sobremesa	logurte/ maçã golden ⁷	289	69	1,0	0,6	13,3	12,7	1,8	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de peru c/ cogumelos, natas e esparguete ^{1,3,5,6,7}	578	138	7,1	2,6	10,2	2,8	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		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}	244	58	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Sopa de cação ^{1,3,4}	501	119	3,2	0,6	14,2	0,5	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Frango estufado c/ cenoura, arroz e salada	817	195	5,1	0,9	23,5	0,4	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

		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}	268	64	2,8	0,4	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Carne de porco estufada com batata assada ¹²	583	139	7,3	2,2	8,5	1,8	9,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,6	1,1	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de tomate e salada mista ^{1,3,4,5,6,7,14}	1100	263	13,2	1,3	29,7	0,1	2,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		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}	244	58	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango assado c/ batata frita pala pala e salada ^{5,6,12}	618	148	7,4	0,7	9,7	0,1	10,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,7	0,3	9,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum c/ cenoura ralada ^{1,3,4,5,6}	1052	250	12,2	1,7	20,7	1,2	14,0	1,2
Sobremesa	Gelatina/fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	213	50	0,1	0,0	11,4	11,4	1,0	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Chilli de feijão branco com legumes e arroz ¹²	927	222	6,9	1,0	30,0	1,8	8,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (6102122)
REFEITÓRIO

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	228	54	1,7	0,3	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Jardineira de frango	400	95	2,9	0,5	6,4	0,4	10,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7,9,10}	651	156	8,8	2,8	13,4	3,1	5,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6}	335	80	3,3	1,1	7,2	0,1	5,2	0,5
Prato	Tortilha de fiambre (ovo, fiambre, batata e leite) c/ salada de alface ^{1,3,6,7}	493	118	5,4	1,3	10,2	1,1	6,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve branca com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	229	55	1,7	0,3	8,5	0,8	1,1	0,2
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete de cavala, ovo e macedónia) ^{1,3,4}	941	223	9,3	1,1	20,1	0,8	14,1	0,2
Sobremesa	logurte aroma/fruta da época ⁷	301	72	1,1	0,7	13,3	12,5	2,3	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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