



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 4 a 8 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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,14}	988	236	8,7	0,7	32,3	0,2	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de 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 cenoura ralada ^{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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	1,9	0,3	13,5	0,5	2,6	0,2
Prato	Peixe à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1506	361	24,2	5,9	25,6	0,0	9,8	1,5
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	Ervilhas c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	237	57	1,7	0,3	8,8	0,6	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de tomate ^{1,3}	910	216	9,9	2,9	20,2	1,1	11,1	0,1
Sobremesa	Mousse chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6

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, 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 11 a 15 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa (estufada)	929	222	7,8	2,7	23,5	0,1	13,6	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	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,6	0,2	9,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Massinha de peixe (filetes ,delicias) e cenoura ralada ^{1,2,3,4,6}	686	164	4,4	0,7	18,9	0,8	11,7	0,3
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	Lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	1,9	0,3	13,5	0,5	2,6	0,2
Prato	Frango de tomatada c/ arroz de cenoura e salada mista	720	172	4,5	0,7	21,2	0,6	11,1	0,2
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	Abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	1,7	0,3	11,3	0,6	1,6	0,2
Prato	Salada de filete de cavala (batata, cenoura e ervilhas) ⁴	517	124	4,4	0,3	13,4	1,1	7,1	0,1
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	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada ^{1,3,5,6,7}	882	211	9,7	1,0	20,8	0,3	8,7	0,5
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 18 a 22 de dezembro 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	Esparguete à bolonhesa c/ tomate, alface e beterraba ^{1,3}	910	216	9,9	2,9	20,2	1,1	11,1	0,1
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	Abóbora c/ feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	228	54	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Bacalhau à brás c/ salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1202	288	18,0	4,4	18,9	0,3	12,2	0,4
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	301	72	1,1	0,7	13,3	12,5	2,3	0,1

Quarta

		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	Peru estufado c/ espirais, salada de alface e couve roxa ^{1,3}	778	185	7,8	2,0	14,8	1,0	13,6	0,3
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	Canja ^{1,3,6}	335	80	3,3	1,1	7,2	0,1	5,2	0,5
Prato	Salada de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴	437	104	3,1	0,5	10,6	0,6	8,1	0,2
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	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	228	54	1,7	0,3	8,5	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango assado c/ batata frita, arroz e salada ^{5,6,12}	680	163	6,4	0,6	18,0	0,1	7,7	0,1
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, 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



EB N°2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

	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	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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	268	64	1,7	0,3	10,1	0,6	1,8	0,2
Prato	409	98	2,7	0,4	10,6	0,9	7,4	0,2
Sobremesa	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	190	45	1,0	0,1	7,8	0,8	1,1	1,0
Prato	514	123	5,1	1,0	9,1	0,6	9,4	0,2
Sobremesa	515	123	2,1	0,9	24,6	17,0	1,6	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	227	54	1,7	0,3	8,4	0,6	1,1	0,2
Prato	941	223	9,3	1,1	20,1	0,8	14,1	0,2
Sobremesa	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	222	53	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	648	155	5,6	1,5	12,8	0,3	12,9	1,2
Sobremesa	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, 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