



## ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

### EMENTA VEGETARIANA

Semana de 09 a 13 de janeiro de 2017

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Lasanha de soja c/espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Fruta da época <sup>7</sup>	205	49	1,3	0,7	6,3	3,0	0,1	3,9
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abobora com feijao verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	213	51	2,0	0,3	7,3	0,9	1,1	0,8
Prato	Tortilha de legumes <sup>3</sup>	783	188	13,6	0,7	2,2	11,8	2,0	0,9
Sobremesa	logurte / fruta da época <sup>7</sup>	421	100	1,8	1,2	16,6	4,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Strogonoff de tofu c/cogumelos e fusilli <sup>1,3,6</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Salada (batata,cenoura,bróculos e ovo) <sup>3</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato	Alho francês á brás c/salada <sup>3,5,6</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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 16 a 20 de janeiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	207	49	2,0	0,3	6,8	1,0	1,1	0,4
Prato	Bolonhesa de soja c/salada <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Lentilhas estufadas c/ massa fusilli e macedonia de legumes <sup>1,3,6,8,11</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Seitan estufado c/ macarronete e salada <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato	Arroz de salsichas de tofu c/cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 23 a 27 de janeiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Salada (massa fusilli, ovo, macedónia) <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato	Seitan estufado c/ arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	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	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Lasanha de soja c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Fruta da época <sup>7</sup>	205	49	1,3	0,7	6,3	3,0	0,1	3,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	428	102	5,2	0,8	11,2	2,5	1,2	0,9
Prato	Lentilhas estufadas c/ arroz e legumes <sup>1,6,8,11</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	207	49	2,0	0,3	6,8	1,0	1,1	0,4
Prato Bolonhesa de soja c/salada <sup>1,3,6</sup>	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 Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	204	49	1,9	0,3	6,8	0,9	1,1	0,5
Prato Tofu c/espinafres,cogumelos e batata cozida <sup>6</sup>	1203	287	3,1	0,5	54,9	8,2	2,2	1,7
Sobremesa Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	59	14	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato Fusilli de soja e cogumelos <sup>1,3,6</sup>	1374	326	5,7	0,8	42,9	24,3	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	685	164	2,6	0,4	29,3	5,0	2,0	2,0
Sobremesa Fruta da época	147	35	0,2	0,0	7,4	0,9	0,0	7,4

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	203	47	1,9	0,3	6,5	0,9	1,0	0,5
Prato Seitan gratinado c/arroz e legumes <sup>1,6</sup>	766	183	2,5	0,4	31,9	7,2	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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 06 a 10 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1423	338	4,1	0,6	44,1	26,9	2,1	2,8
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	209	50	1,9	0,3	7,1	0,8	1,1	0,4
Prato	Estufado de legumes c/arroz	717	171	0,9	0,2	34,5	5,5	0,0	2,8
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	209	50	1,9	0,3	7,1	0,9	1,1	0,7
Prato	Seitan assado no forno c/bat.pala pala e arroz <sup>1,5,6</sup>	1160	278	14,2	3,5	28,7	8,2	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde s/chouriço <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	200	47	1,9	0,3	6,6	0,8	1,1	0,1
Prato	Soja à bolonhesa c/salada <sup>1,3,6</sup>	1374	326	5,7	0,8	42,9	24,3	2,1	1,1
Sobremesa	Arroz doce/fruta da época <sup>7</sup>	444	106	0,5	0,3	23,1	2,0	0,0	11,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Salada (batata,cenoura,ervilhas e ovo) <sup>1,3</sup>	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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 13 a 17 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	322	77	4,8	0,7	7,1	1,1	1,2	0,7
Prato	Empadão de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	766	181	7,7	1,7	22,0	5,4	3,1	0,3
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	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	685	164	2,6	0,4	29,3	5,0	2,0	2,0
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	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	237	56	1,9	0,3	8,5	1,1	1,1	0,6
Prato	Alho francês à brás c/salada <sup>3,5,6</sup>	1630	390	17,8	1,3	40,5	14,0	2,1	3,5
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	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	209	50	1,9	0,3	7,1	0,8	1,1	0,4
Prato	Estufado de legumes c/arroz	717	171	0,9	0,2	34,5	5,5	0,0	2,8
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	356	85	4,8	0,7	9,2	1,2	0,1	1,3
Prato	Ranchinho (soja granulada) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1834	436	5,6	0,8	48,6	41,5	2,0	1,8
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 20 a 24 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Fruta da época	312	74	4,7	0,7	7,1	0,8	1,1	0,7
Prato Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>	921	220	6,4	1,3	34,3	5,3	2,1	2,5
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 Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	685	164	2,6	0,4	29,3	5,0	2,0	2,0
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 Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato Salada (batata,cenoura,ervilhas e ovo) <sup>1,3</sup>	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
Sobremesa Arroz doce / fruta da época <sup>7</sup>	444	106	0,5	0,3	23,1	2,0	0,0	11,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Ervilhas com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	217	52	2,0	0,3	7,3	1,1	1,1	0,5
Prato Empadão de soja c/legumes <sup>3,6</sup>	891	211	5,8	0,7	13,0	23,1	2,0	0,2
Sobremesa Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	428	102	5,2	0,8	11,2	2,5	1,2	0,9
Prato Tofu c/natas e arroz <sup>5,6,7</sup>	1041	249	10,2	3,4	33,4	5,0	0,1	1,8
Sobremesa Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 27 de fevereiro a 03 de março de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Gratinado de massa c/ soja <sup>1,3,6,7,14</sup>	1363	324	5,6	0,8	38,0	26,4	2,0	1,5
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0,3	0,0	7,3	0,2	0,0	7,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	201	48	1,9	0,3	6,8	0,7	1,1	0,5
Prato	Seitan guisado c/cenoura e cotovelinhos <sup>1,3,6,7,14</sup>	875	209	4,9	0,8	29,9	10,4	2,0	1,6
Sobremesa	Fruta da época	214	51	0,4	0,1	12,1	0,2	0,0	12,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Lentilhas de tomatada c/arroz <sup>1,6,8,11</sup>	1223	291	5,3	0,7	49,0	10,4	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	Abobora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12,14</sup>	271	65	2,0	0,3	10,1	1,3	1,1	0,4
Prato	Lasanha de soja c/ legumes <sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	176	41	0,0	0,0	10,2	0,0	0,2	13,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	206	49	1,9	0,3	6,9	0,8	1,1	0,5
Prato	Hamburguer de soja c/ esparguete e 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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