

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 29 de maio a 02 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	322	77	4,8	0,7	7,1	1,1	1,2	0,7
Prato	Empadão de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	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									
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura ^{1,3}	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									
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	Alho francês à brás c/salada ^{3,5,6}	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									
Sopa	Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	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									
Sopa	Couve branca e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	356	85	4,8	0,7	9,2	1,2	0,1	1,3
Prato	Ranchinho (soja granulada) ^{1,3,6,7,14}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 05 a 09 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Fruta da época	312	74	4,7	0,7	7,1	0,8	1,1	0,7
Prato	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7,8,11,14}	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									
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Hamburguer vegetariano c/esparguete e cenoura ^{1,3}	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									
Sopa	Lavrador ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Salada (batata,cenoura,ervilhas e ovo) ^{1,3}	1302	311	4,9	1,0	53,5	11,8	2,1	3,3
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época ⁷	444	106	0,5	0,3	23,1	2,0	0,0	11,4
Quinta									
Sopa	Ervilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	217	52	2,0	0,3	7,3	1,1	1,1	0,5
Prato	Empadão de soja c/legumes ^{3,6}	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									
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	Tofu c/natas e arroz ^{5,6,7}	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: 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
EMENTA VEGETARIANA
Semana de 12 a 16 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	221	52	2,0	0,3	7,4	1,2	1,1	1,0
Prato	Gratinado de massa c/ soja ^{1,3,6,7,14}	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									
Sopa	Abobora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12,14}	271	65	2,0	0,3	10,1	1,3	1,1	0,4
Prato	Lasanha de soja c/ legumes ^{1,3,5,6,7,8,11,14}	1564	372	6,8	1,4	45,9	27,4	2,1	2,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8}	176	41	0,0	0,0	10,2	0,0	0,2	13,9
Quarta									
Sopa	Lavrador ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	304	72	2,1	0,3	10,6	2,6	1,1	0,5
Prato	Lentilhas de tomatada c/arroz ^{1,6,8,11}	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									
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Sexta									
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	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: 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