

ESCOLA REGUENGOS DE MONSARAZ
REFEITÓRIO
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz de cenoura, feijão verde e salada de couve roxa ^{1,6}	596	142	4,7	0,2	16,1	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette) com arroz	519	123	1,9	0,2	21,7	0,8	3,8	0,4
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	365	87	1,6	0,2	13,2	1,1	4,7	0,1
Prato	Paloco à brás c/ salada de cebola, tomate e orégãos ^{3,4,5,6}	857	205	11,5	4,3	10,9	0,6	13,8	9,8
Vegetariana	Legumes à gomes sá (alho francês, abóbora, favas e couve flor)	284	67	0,8	0,1	10,9	1,8	3,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Rancho (frango, repolho, cenoura, grão bico e macarrão) ^{1,3}	722	171	3,1	0,5	21,1	1,9	12,3	0,2
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brócolos, grão bico e macarrão) ^{1,3}	763	181	2,8	0,4	28,3	2,4	7,6	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,3	0,2	5,6	1,0	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada crocantes com arroz legumes (cenoura, brócolos) e salada alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	696	165	2,4	0,3	24,3	0,4	10,8	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento) ⁶	757	179	1,5	0,2	26,0	1,3	14,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,3	0,2	5,7	1,1	0,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3}	748	178	8,6	3,0	13,2	1,1	11,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	1080	255	2,7	0,4	44,2	1,9	12,0	0,3
Sobremesa	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 13Tremoço. 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	5,3	1,2	1,0	0,1
Prato	Frango estufado c/ esparguete salteado e salada de couve roxa, repolho e milho ^{1,3}	574	136	3,1	0,5	14,7	1,5	11,8	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brócolos e feijão branco) ^{1,3}	656	155	2,3	0,3	23,9	2,1	7,3	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa grão c/ couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	91	2,0	0,3	12,7	1,6	3,9	0,1
Prato	Salada de atum (macedónia, batata) com ervas aromáticas ⁴	491	117	5,0	0,7	8,5	1,0	8,9	0,8
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, ervilhas e milho ^{1,3,5,6,7}	509	121	3,2	0,7	16,8	1,6	4,9	0,4
Sobremesa	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ massa espiral, feijão verde e c. Roxa ^{1,3,6}	579	138	5,0	0,2	13,8	1,2	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (soja fina, ervilhas e cenoura) ^{1,3,6}	967	229	2,2	0,3	33,1	1,8	17,6	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz de feijão vermelho com salada alface ⁴	618	147	2,1	0,3	20,1	0,7	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (cenoura, f.verde e repolho)	498	118	1,6	0,3	21,7	1,7	3,2	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	280	66	0,1	0,0	14,6	11,8	1,7	0,1
Sexta									
Sopa	Canja de calinha ^{1,3}	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada mista ^{5,6}	528	127	6,6	1,6	9,0	0,4	7,4	0,2
Vegetariana	Pilaf de legumes	667	157	2,0	0,2	27,5	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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