

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 1 a 4 de outubro de 2018



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,2	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Frango estufado c/ esparguete e cenoura e salada alface, tomate e couve roxa ^{1,3}	474	112	2,3	0,4	12,6	1,5	9,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) e salada alface, tomate e couve roxa ^{1,6,8,11}	552	130	1,3	0,2	21,7	1,6	6,7	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Puré de nabo com nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,4	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Lombos pescada no forno com batata cozida e salada pimentos e alface ^{2,4}	346	82	1,3	0,2	9,7	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface ¹	399	95	1,8	0,4	14,5	1,5	3,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,0	1,2	0,9	0,1
Prato	Bife peru grelhado c/ arroz ervilhas e salada cenoura, rúcula e pepino	503	119	1,7	0,3	13,7	0,9	11,6	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz e salada cenoura, rúcula e pepino	694	165	1,8	0,2	30,0	1,3	6,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Salada de salmão com salada camponesa e pepino, tomate e couve roxa ⁴	488	117	6,8	1,3	7,6	1,1	5,7	0,1
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos e salada pepino, tomate e couve roxa ^{1,3}	780	185	2,7	0,4	30,0	1,5	7,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									

FERIADO

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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 8 a 12 de outubro de 2018



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa cenoura com couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com arroz de forno e salada beterraba, milho e rabanete ^{1,3,6}	535	127	3,8	0,9	16,2	0,8	6,5	0,6
Vegetariana	Feijão branco com molho tomate com batata assada e couve bruxelas	475	113	1,5	0,2	17,3	1,7	5,2	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa grão com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	372	89	2,0	0,3	12,2	1,4	3,9	0,1
Prato	Lombos corvina cozidos a vapor c/ orégãos c/ batata, cenoura e sal. rabanete, pimento e alface ⁴	544	129	2,0	0,3	16,7	0,9	10,5	0,3
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) com salada rabanete, pimento e alface	521	123	1,4	0,2	21,5	1,6	4,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho francês com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,2	0,2	4,6	1,5	1,1	0,1
Prato	Carne porco estufada c/ massa espiral e salada rúcula, beterraba e pimentos ^{1,3}	669	159	7,4	2,3	11,8	1,4	10,9	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) e salada rúcula, beterraba e pimentos ^{1,3}	737	175	2,6	0,4	27,7	2,6	7,1	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve coração com courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,2	0,2	4,4	1,1	0,9	0,1
Prato	Meia desfeita bacalhau com salada pepino, tomate e couve roxa ^{3,4}	486	115	2,2	0,4	14,4	1,4	8,0	0,8
Vegetariana	Salteado de lentilhas c/ curgete e cenoura e arroz branco c/ salada pepino, tomate e c.roxa ^{1,6,8,11}	704	166	1,5	0,2	29,9	0,9	7,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,4	0,2	4,5	1,2	1,2	0,1
Prato	Coxas de peru no forno com arroz de feijão e salada tomate, alface e pepino	613	145	1,8	0,3	19,0	0,6	12,9	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde e sal. tomate, alface e pepino	404	96	1,0	0,2	16,3	1,7	4,1	0,1
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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

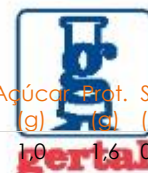
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto 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 15 a 19 de outubro de 2018



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa peixe com coentros ⁴	115	28	1,5	0,2	1,6	1,0	1,6	0,2
Prato	Ensopado de borrego com salada de cenoura, milho e nabo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	539	128	3,3	0,8	15,5	1,2	8,4	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas com salada cenoura, milho e nabo ⁸	775	184	2,2	0,2	33,7	4,0	6,9	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,3	0,2	4,6	1,0	0,8	0,1
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e sal. rabanete, couve roxa e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	786	187	4,5	0,5	28,2	1,8	7,2	0,6
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos, salada de rabanete, couve roxa e milho ^{1,3,5,6,7}	559	133	4,5	1,6	16,5	2,1	5,4	0,3
Sobremesa	logurte de aromas ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	9,0	3,5	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,6	0,2	4,8	0,4	1,1	0,1
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura com molho iogurte e ervas aromáticas ^{1,3}	589	140	3,8	0,8	11,7	0,9	13,7	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças e arroz branco c/ salada rúcula, beterraba e pimentos ^{1,6,8,11}	884	209	1,9	0,2	37,5	0,9	9,3	0,2
Sobremesa	Ameixas	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	329	78	1,4	0,2	10,0	1,2	4,1	0,2
Prato	Pescada assada com gomos de maçã (posta) e batata assada com orégãos, sal. alface, beterraba e tomate ⁴	324	77	1,1	0,2	10,0	2,0	6,0	0,2
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) com salada alface, beterraba e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	450	107	1,1	0,2	18,1	1,4	4,5	0,4
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa nabiças com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,4	0,2	4,8	1,3	0,9	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de açafreão e salada tomate, alface e pepino	580	138	3,4	0,9	14,5	0,4	11,8	0,2
Vegetariana	Salteado de grão c/ espinafres e nabo c/ salada de couscous e coentros c/ sal. tomate, alface e pepino ¹	432	102	1,0	0,3	18,2	1,1	4,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

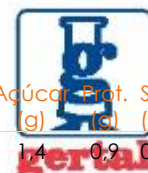
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 22 a 26 de outubro de 2018



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	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 aves c/ arroz de lombardo e salada cenoura, nabo e pepino ^{1,6}	607	144	4,0	0,2	16,8	1,0	9,8	0,2
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate	524	125	1,5	0,2	22,9	4,2	4,2	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	5,4	1,2	1,3	0,1
Prato	Lombinhos de pescada em caldo aromático com puré misto (batata e cenoura) e sal. rabanete, c.roxa e milho ^{2,4,7,12}	458	109	2,5	0,5	11,0	0,9	10,0	0,7
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos com arroz branco e salada rabanete, couve roxa e milho	705	167	2,4	0,3	27,2	1,4	7,1	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	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	Sopa couve flor com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	4,7	1,5	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de pimentos, rúcula e alface	536	127	2,7	0,8	14,6	0,9	10,5	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (com molho tomate) com lentilhas e juliana legumes (nabo e c.portuguesa) com salada pimento, rucula e alface ^{1,3,6,8,11}	812	192	2,2	0,3	32,5	1,8	9,4	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	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 espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	5,0	1,0	1,0	0,1
Prato	Solha (posta) grelhada com limão e orégãos com batatinha no forno e salada alface, beterraba e tomate ⁴	344	81	1,5	0,2	9,9	0,8	6,5	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas e arroz de salsa com sal. alface, beterraba e tomate	467	110	1,4	0,2	18,3	1,4	4,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	4,7	1,4	1,0	0,1
Prato	Lombo porco assado fatiado recheado c/ ameixas c/ macarrão e salada alface, c.roxa e tomate ^{1,3}	542	129	3,1	0,9	12,9	1,2	10,8	0,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve flor, tomate e cenoura) com salada feijão preto e batata, sal. alface, c.roxa e tomate	382	90	1,0	0,1	15,3	1,3	4,3	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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

ESCOLAS REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 29 de outubro a 2 de novembro de 2018



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	0,9	0,1
Prato	Tortilha de fiambre e batata com salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3,6,7}	377	90	2,9	0,8	10,5	1,5	4,7	0,4
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura com salada cenoura, nabo e pepino	517	123	1,8	0,2	19,5	1,8	5,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa lentilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	288	68	1,5	0,2	10,1	1,1	3,0	0,2
Prato	Filetes panados com arroz de salsa ^{1,3,4,7}	805	191	1,9	0,4	34,9	1,4	8,3	0,4
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flor e cenoura com arroz e sal. milho, rabanete e alface	692	164	1,8	0,2	27,6	1,7	6,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete com salada pimento, rúcula e alface ^{1,3,7}	537	127	2,7	0,9	13,3	1,2	11,1	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete com sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3}	507	120	1,9	0,3	20,4	1,8	4,1	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	4,3	1,3	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco com salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	632	150	6,9	2,1	11,3	1,2	10,2	0,2
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês, sal. alface, c.roxa e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,14}	726	171	1,8	0,2	29,0	2,2	8,6	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 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