



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)  
RESTAURANTE  
Semana de 3 a 7 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	413	98	3,2	0,5	14,3	1,9	2,1	0,4
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve galega e couve flôr cozidas <sup>1,6,12</sup>	587	139	3,5	1,0	17,9	1,1	8,7	0,3
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate	660	156	3,1	0,4	26,4	5,3	4,8	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas com coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	415	99	3,0	0,5	14,0	1,8	2,5	0,4
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Filetes de pescada panados c/ salada camponesa e salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	569	136	6,3	0,8	12,5	0,9	6,6	0,2
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos co arroz branco c/ salada de couve roxa, milho e rabanete	830	198	6,9	1,0	25,6	1,4	6,3	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor com nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	378	90	2,8	0,4	12,8	2,1	2,4	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Arroz de aves (perú e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula	674	160	2,6	0,4	19,8	0,5	13,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (com molho de tomate) com lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,6,8,11</sup>	779	184	2,9	0,4	30,3	2,2	8,1	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espargos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	741	71	2,2	0,3	9,8	1,5	2,3	0,5
Prato	Solha (posta) grelhada com limão e oregãos c/ batatinha no forno e salada de alface, beterraba e tomate <sup>4</sup>	401	95	1,7	0,3	13,0	1,0	6,3	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	697	166	3,9	0,6	27,1	1,4	4,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	389	92	3,0	0,4	13,2	1,8	2,2	0,4
Prato	Lombo de porco recheado c/ com ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3,12</sup>	807	192	6,4	1,8	18,4	1,2	13,7	0,7
Vegetariana	Legumes assados (courgete, couve flôr, tomate e cenoura) com salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	460	109	2,9	0,4	16,5	1,2	3,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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)  
RESTAURANTE  
Semana de 10 a 14 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3,5,6</sup>	501	120	5,7	1,0	12,0	0,8	4,9	0,7
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino	366	86	0,4	0,0	16,0	1,6	3,3	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de lentilhas com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	584	138	3,1	0,4	21,0	1,5	5,5	0,4
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	776	184	4,3	0,7	24,1	0,2	11,6	0,3
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flôr e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>6</sup>	990	235	3,0	0,3	32,7	0,8	18,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	379	90	2,9	0,4	13,1	2,1	1,9	0,3
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,7,14</sup>	615	146	3,7	1,2	16,1	1,2	11,3	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3</sup>	582	138	2,8	0,4	22,8	1,9	4,6	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	363	86	2,7	0,4	12,9	1,6	2,0	0,3
Prato	Salada de atum com batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados <sup>4</sup>	469	111	3,6	0,5	13,7	1,1	5,3	0,5
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	836	198	3,8	0,6	32,0	1,4	7,2	0,2
Sobremesa	Ancoras	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	378	90	2,8	0,4	12,8	2,1	2,4	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	885	211	8,5	2,4	21,2	1,4	11,8	0,5
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3,6,7,8,10,11,14</sup>	1012	240	4,2	0,6	39,6	3,1	9,5	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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)  
RESTAURANTE  
Semana de 17 a 21 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	356	85	2,6	0,4	12,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino	645	153	4,3	1,0	11,6	0,3	16,7	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	862	205	4,2	1,0	33,5	1,2	7,1	0,5
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	378	90	2,8	0,4	12,8	2,1	2,4	0,3
Prato	Bacalhau com natas c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>4,5,6,7</sup>	518	124	5,8	1,3	11,4	0,5	6,3	1,0
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) com grelos e massa macarronete c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,7,14</sup>	1015	241	3,9	0,5	40,5	1,1	9,6	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão com agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	444	106	3,6	0,5	15,3	1,6	2,2	0,4
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Rojões de porco com massa espiral c/ salada de alface e pimentos <sup>1,3</sup>	853	203	8,5	2,5	18,8	1,0	12,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ e ervilhas, arroz de milho e salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	765	182	4,4	1,0	23,1	1,6	9,9	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	374	89	2,8	0,4	12,9	2,0	1,9	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes e salada de beterraba, couve-roxa e tomate <sup>4</sup>	594	141	2,9	0,4	19,3	0,9	9,0	0,2
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e couve flôr c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate	323	76	1,3	0,2	12,0	1,4	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	398	95	3,2	0,5	13,5	1,6	2,1	0,4
Prato	Frango no forno com batata assada com alho e azeite c/ salada de alface, couve roxa e tomate	495	118	4,2	0,7	11,7	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	850	201	3,9	0,6	32,5	1,3	7,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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)  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de junho de 2019  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	393	93	3,0	0,4	13,5	2,1	2,1	0,4
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de porco c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3</sup>	873	208	8,0	2,2	21,9	1,3	11,5	0,2
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1</sup>	660	155	0,7	0,2	30,2	1,9	5,5	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	390	93	3,1	0,5	13,1	1,7	2,1	0,4
Prato	Saladinha de peixe com batata, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	355	84	0,7	0,1	11,6	0,1	7,5	0,2
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos e salada <sup>12</sup>	520	123	1,5	0,3	20,9	1,4	5,0	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	471	112	3,2	0,5	16,1	1,8	3,4	0,3
Prato	Bife de peru grelhado com rodela de limão c/ massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3</sup>	648	153	1,3	0,3	19,2	1,1	15,5	0,4
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula	398	94	0,2	0,0	18,5	1,0	4,0	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, couve coração e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	371	88	2,8	0,4	13,4	1,8	1,9	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Arroz de atum c/ salada de couve galega, feijão-verde e grelos salteados <sup>1,4</sup>	902	215	8,5	1,2	24,7	0,7	9,4	1,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa <sup>1,3,6,8,11</sup>	942	223	3,3	0,5	37,5	1,9	9,6	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete com repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	342	81	2,6	0,4	11,7	1,8	2,0	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala pala e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1157	276	13,0	3,5	28,8	0,5	10,5	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate	637	151	2,6	0,4	27,2	1,4	3,6	0,2
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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