



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 2 a 6 de dezembro de 2019  
Almoço

|                    |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Prot.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------|---|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|------------|
| <b>Segunda</b>     |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa couve galega com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 284        | 68           | 1,6          | 10,1      | 1,5           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato              | Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino   | 1799       | 427          | 46,5         | 32,2      | 0,8           | 12,1        | 2,8            | 0,8        |
| 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>                   | 1729       | 410          | 14,3         | 67,1      | 2,5           | 8,4         | 2,0            | 1,0        |
| Sobremesa          | Maçã  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Terça</b>       |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de couve-flor com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 280        | 67           | 1,8          | 9,5       | 1,5           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato              | Bacalhau com natas c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>4,5,6,7</sup>   | 977        | 235          | 12,0         | 21,5      | 0,9           | 11,0        | 2,5            | 1,9        |
| 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> | 1294       | 307          | 12,2         | 51,6      | 1,4           | 4,9         | 0,7            | 0,8        |
| Sobremesa          | Pera  | 155        | 37           | 0,2          | 7,3       | 7,3           | 0,3         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Quarta</b>      |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de grão com agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 257        | 61           | 1,2          | 8,8       | 0,9           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Suplemento<br>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>   | 1446       | 344          | 20,9         | 31,9      | 1,7           | 14,4        | 4,2            | 0,5        |
| 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>                   | 1292       | 307          | 16,8         | 39,1      | 2,8           | 7,4         | 1,6            | 1,3        |
| Sobremesa          | Laranja   | 139        | 33           | 0,8          | 6,1       | 6,1           | 0,1         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Quinta</b>      |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de alho-francês, cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 274        | 65           | 1,4          | 9,5       | 1,5           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Suplemento<br>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>                                | 1118       | 265          | 16,9         | 36,3      | 1,6           | 5,4         | 0,8            | 0,5        |
| Vegetariana        | Favas salteadas com batata, beringela e couve flôr c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate  | 1048       | 248          | 10,0         | 39,0      | 4,5           | 4,3         | 0,5            | 0,7        |
| Sobremesa          | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 243        | 57           | 1,4          | 12,9      | 12,8          | 0,0         | 0,0            | 0,5        |
| <b>Sexta</b>       |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 266        | 63           | 1,4          | 9,0       | 1,1           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato              | Frango no forno com batata assada com alho e azeite c/ salada de alface, couve roxa e tomate  | 1302       | 309          | 20,6         | 30,8      | 2,4           | 11,0        | 1,7            | 0,6        |
| Vegetariana        | Abóbora recheada com grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>                                   | 997        | 236          | 8,5          | 38,2      | 1,6           | 4,6         | 0,7            | 0,2        |
| Sobremesa          | Banana  | 260        | 61           | 0,9          | 12,9      | 11,6          | 0,2         | 0,1            | 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2019  
Almoço

|                    |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Prot.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------|---|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|------------|
| <b>Segunda</b>     |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de couve portuguesa e grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 272        | 65           | 1,5          | 9,4       | 1,4           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Suplemento<br>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>   | 1277       | 304          | 16,8         | 32,0      | 1,8           | 11,7        | 3,3            | 0,3        |
| Vegetariana        | Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1</sup>  | 336        | 79           | 2,8          | 15,4      | 1,0           | 0,4         | 0,1            | 0,2        |
| Sobremesa          | Pera  | 155        | 37           | 0,2          | 7,3       | 7,3           | 0,3         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Terça</b>       |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 270        | 64           | 1,5          | 9,1       | 1,2           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato              | Saladinha de peixe com batata, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>  | 1075       | 254          | 22,8         | 35,2      | 0,3           | 2,0         | 0,2            | 0,7        |
| Vegetariana        | Salada de batata com feijão-frade, cogumelos e salada <sup>12</sup>   | 1172       | 277          | 11,3         | 47,1      | 3,2           | 3,5         | 0,6            | 0,4        |
| Sobremesa          | Maçã  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Quarta</b>      |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de couve lombarda e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 342        | 81           | 2,4          | 11,7      | 1,3           | 2,3         | 0,3            | 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>                         | 970        | 229          | 23,2         | 28,6      | 1,6           | 2,0         | 0,5            | 0,5        |
| Vegetariana        | Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula                                  | 977        | 231          | 9,8          | 45,5      | 2,5           | 0,5         | 0,0            | 0,8        |
| Sobremesa          | Pera  | 155        | 37           | 0,2          | 7,3       | 7,3           | 0,3         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Quinta</b>      |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de abóbora, couve coração e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 277        | 66           | 1,4          | 10,0      | 1,3           | 2,1         | 0,3            | 0,2        |
| Suplemento<br>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>   | 1194       | 284          | 12,4         | 32,7      | 1,0           | 11,2        | 1,6            | 1,3        |
| Vegetariana        | Estufado de lentilhas com cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa <sup>1,3,6,8,11</sup>                            | 1250       | 296          | 12,7         | 49,8      | 2,5           | 4,3         | 0,7            | 0,7        |
| Sobremesa          | Laranja   | 139        | 33           | 0,8          | 6,1       | 6,1           | 0,1         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Sexta</b>       |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa               | Sopa de curgete com repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 276        | 66           | 1,6          | 9,4       | 1,4           | 2,1         | 0,3            | 0,2        |
| Suplemento<br>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> | 2551       | 609          | 23,2         | 63,6      | 1,1           | 28,7        | 7,7            | 1,3        |
| Vegetariana        | Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate                   | 842        | 200          | 4,8          | 36,0      | 1,9           | 3,5         | 0,5            | 0,2        |
| Sobremesa          | Pudim flan <sup>7</sup>   | 405        | 99           | 2,9          | 18,7      | 17,4          | 1,4         | 0,8            | 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2019  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Prot.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Sopa de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 261        | 62           | 1,4          | 9,0       | 1,0           | 2,0         | 0,3            | 0,2        |
| Prato          | Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ com puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup> | 1633       | 389          | 20,2         | 40,8      | 13,7          | 14,7        | 4,3            | 0,6        |
| Vegetariana    | Caril de favas com arroz c/ salada de alface, couve roxa e tomate   | 954        | 227          | 5,9          | 37,0      | 1,2           | 5,4         | 0,8            | 0,4        |
| Sobremesa      | Pera  | 155        | 37           | 0,2          | 7,3       | 7,3           | 0,3         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Creme de favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 284        | 67           | 1,9          | 9,6       | 1,0           | 2,1         | 0,3            | 0,2        |
| Prato          | Bacalhau à brás c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>3,4</sup>  | 1570       | 377          | 19,0         | 20,2      | 0,8           | 23,6        | 8,6            | 2,9        |
| Vegetariana    | Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>            | 1550       | 366          | 27,6         | 56,9      | 1,3           | 2,3         | 0,4            | 0,8        |
| Sobremesa      | Laranja   | 139        | 33           | 0,8          | 6,1       | 6,1           | 0,1         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Sopa de abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 284        | 68           | 1,6          | 10,1      | 1,5           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato          | Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete <sup>1,6,12</sup>     | 1101       | 262          | 16,3         | 33,5      | 1,5           | 6,7         | 2,0            | 0,2        |
| Vegetariana    | Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete    | 1435       | 341          | 10,9         | 55,2      | 5,0           | 6,7         | 0,9            | 0,5        |
| Sobremesa      | Maçã  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 270        | 64           | 1,5          | 9,1       | 1,2           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato          | Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>            | 1675       | 402          | 10,8         | 35,3      | 3,7           | 23,7        | 2,9            | 0,8        |
| Vegetariana    | Assado de beringela com ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa                                | 856        | 203          | 4,0          | 34,1      | 1,2           | 5,3         | 0,8            | 0,4        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 243        | 57           | 1,4          | 12,9      | 12,8          | 0,0         | 0,0            | 0,5        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Sopa de nabo e nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 277        | 66           | 1,5          | 9,4       | 1,5           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato          | Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula <sup>1,3</sup>                                     | 968        | 228          | 23,5         | 28,6      | 1,6           | 1,8         | 0,4            | 0,5        |
| Vegetariana    | Salada de grão com massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula <sup>1,3</sup>                         | 1270       | 301          | 11,2         | 45,5      | 3,6           | 7,3         | 0,8            | 0,5        |
| Sobremesa      | Banana  | 260        | 61           | 0,9          | 12,9      | 11,6          | 0,2         | 0,1            | 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>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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados