

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de peixe com coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	347	82	5,7	9,0	1,1	2,4	0,4	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo ^{1,3,6,7}	1683	401	23,4	36,6	3,1	17,1	5,3	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo ⁸	978	232	5,4	46,2	10,9	2,8	0,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	1,6	9,4	1,4	2,1	0,3	0,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1846	442	8,0	48,0	1,4	23,9	2,8	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7}	2235	541	35,3	68,9	2,8	12,8	5,0	1,0
Sobremesa	logurte aromas ⁷	384	91	4,6	12,5	12,5	1,9	1,3	0,2
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	8,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura com molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2697	640	54,8	65,3	6,8	16,6	4,2	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1572	373	14,5	57,7	1,5	7,8	1,2	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	1,2	8,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Suplemento sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada assada com gomos de maçã (posta) c/ batata assada, com oregãos e salada de alface, beterraba e tomate ⁴	1142	271	19,0	30,9	2,6	7,2	1,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}	1343	317	10,0	56,8	3,3	4,1	0,7	1,1
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	1,5	9,3	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	1359	323	21,8	32,7	1,2	11,3	3,3	0,7
Vegetariana	Salteado grão com espinafres e nabo com salada couscous e coentros c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}	935	223	8,1	27,2	3,1	7,8	1,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	1,3	9,2	1,2	2,1	0,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve galega e couve flôr cozidas ^{1,6,12}	1175	279	17,3	35,9	2,2	7,0	2,0	0,7
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	9,3	51,6	10,3	6,0	0,7	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de ervilhas com coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	287	68	1,8	9,7	1,2	2,1	0,3	0,3
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1791	427	20,7	39,3	2,9	19,9	2,5	0,6
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos co arroz branco c/ salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	6,8	27,7	1,5	7,4	1,0	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	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	1098	260	22,3	32,2	0,8	4,3	0,7	0,3
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 ^{1,3,6,8,11}	1228	290	12,7	47,7	3,5	4,5	0,6	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	768	74	2,3	10,1	1,5	2,3	0,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	13,1	28,9	1,7	8,7	1,3	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	6,0	37,8	2,0	5,4	0,8	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	1,5	9,2	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ com ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12}	1421	338	24,1	32,4	2,1	11,2	3,2	1,2
Vegetariana	Legumes assados (courgete, couve flôr, tomate e cenoura) com salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	9,7	44,5	3,2	7,8	1,0	0,7
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: 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6}	950	228	9,3	22,7	1,6	10,8	1,9	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino	572	135	5,2	25,0	2,6	0,7	0,1	0,5
Sobremesa	Kiwi	205	49	0,9	8,8	8,8	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	406	96	3,8	14,6	1,0	2,2	0,3	0,3
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1446	343	20,6	46,8	0,3	7,6	1,2	0,6
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flôr e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete ⁶	1473	349	27,4	48,7	1,1	4,4	0,5	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,3	9,4	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,7,14}	1442	342	26,5	37,7	2,9	8,7	2,9	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	884	209	7,0	34,6	2,9	4,2	0,6	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	278	66	1,5	9,9	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de atum com batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados ⁴	1087	258	12,3	31,7	2,5	8,4	1,2	1,1
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}	1002	237	8,6	38,4	1,7	4,6	0,7	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	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 ^{1,3}	1218	290	16,2	29,1	2,0	11,7	3,3	0,7
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,14}	974	230	9,2	38,1	2,9	4,0	0,6	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

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, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{4,5,6,7}	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 ^{1,3,7,14}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	1,2	8,8	0,9	2,1	0,3	0,3
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 ^{1,3}	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 ^{1,3,6,7,9,10}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	65	1,4	9,5	1,5	2,1	0,3	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 ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados