



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 13 a 17 de junho de 2016  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abobora com feijao verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	534	127	4,9	0,8	18,2	2,3	2,8	2,0
Prato	Bacalhau à brás c/ salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	891	214	14,8	2,6	10,2	9,3	1,1	0,5
Sobremesa	logurte / fruta da época <sup>7</sup>	337	80	1,4	1,0	13,3	3,5	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	747	178	7,1	1,2	25,1	2,9	4,1	1,9
Prato	Frango estufado c/ cogumelos e fusilli <sup>1,3</sup>	777	186	4,6	0,8	19,7	15,9	1,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>	929	222	2,1	0,5	32,9	16,8	3,3	1,0
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	401	96	2,3	0,4	11,7	6,7	0,9	1,0
Sobremesa	Pudim chocolate / fruta da época <sup>1,3,7</sup>	596	141	1,6	0,8	28,4	3,2	0,2	3,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	731	174	6,9	1,1	24,4	3,1	4,0	1,7
Prato	Peru assado c/ esparguete e couve roxa <sup>1,3</sup>	781	187	7,8	2,1	13,9	14,7	1,1	0,9
Sobremesa	Maça starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 20 a 24 de junho de 2016  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	696	166	10,4	1,6	15,4	2,5	2,6	1,6
Prato	Arroz tostado	947	226	5,1	0,9	29,6	14,7	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	869	207	6,1	0,9	30,2	7,5	3,2	1,4
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete cavala, ovo e macedónia) <sup>1,3,4,5,6</sup>	1151	275	11,6	1,3	26,3	15,5	1,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	731	174	6,9	1,1	24,4	3,1	4,0	1,7
Prato	Arroz à valenciana e cenoura ralada <sup>1,6,7,9,10</sup>	826	197	8,0	2,1	17,8	12,9	0,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	664	158	5,4	1,0	24,2	2,6	3,2	1,9
Prato	Pescada cozida c/ batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	383	92	1,7	0,2	11,1	7,7	0,9	0,8
Sobremesa	Gelatina /fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	391	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	711	169	5,8	1,0	25,5	3,2	3,4	1,8
Prato	Pá de porco estufada c/macarronete e salada de tomate <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	1045	250	13,5	3,3	16,9	14,6	1,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	151	36	0,1	0,0	7,8	0,7	0,0	7,8

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE

Semana de 27 de junho a 01 de julho de 2016  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	825	196	7,8	1,3	27,9	3,0	4,6	1,9
Prato	Hamburguer aves c/ esparguete e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	793	189	5,4	0,3	20,8	14,0	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	691	164	6,5	1,1	23,2	2,8	3,7	1,8
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) <sup>4,5,6</sup>	848	203	10,7	0,0	0,1	26,6	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	731	174	6,9	1,1	24,4	3,1	4,0	1,7
Prato	Pizza com salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	954	219	11,2	3,8	20,6	10,9	3,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	747	178	7,1	1,2	25,1	2,9	4,1	1,9
Prato	Massada de peixe c/salada de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	720	172	3,9	0,6	20,6	13,0	1,5	1,0
Sobremesa	Pudim flan/fruta da época <sup>7</sup>	222	53	1,4	0,8	6,9	3,3	0,1	4,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	870	208	10,5	1,6	22,7	5,1	2,4	1,9
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada <sup>5,6</sup>	708	169	3,8	0,9	21,0	12,1	1,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 04 de julho a 08 de julho de 2016  
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	737	175	7,0	1,2	24,1	3,4	4,0	1,5
Prato Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate <sup>1,3,5,6,12</sup>	938	224	8,5	2,8	23,7	12,7	1,7	1,7
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Canja <sup>1,3,7,14</sup>	929	222	2,1	0,5	32,9	16,8	3,3	1,0
Prato Saladinha de salmao <sup>4</sup>	617	147	8,2	1,5	11,8	6,1	0,9	0,9
Sobremesa Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	391	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	711	169	5,8	1,0	25,5	3,2	3,4	1,8
Prato Strogonoff de peru c/ massa fusilli e salada de tomate <sup>1,3,7</sup>	819	196	9,2	3,0	14,2	13,7	1,1	0,9
Sobremesa Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	695	166	6,5	1,1	23,5	2,9	3,7	2,0
Prato Sopa de cação <sup>3,4,5,6</sup>	498	119	4,6	0,5	11,0	8,0	1,0	0,7
Sobremesa Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	0,6	0,0	5,7

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	724	167	6,8	0,9	23,4	3,1	3,6	1,7
Prato Frango estufado c/ cenoura e arroz	674	161	3,6	0,6	19,5	12,2	1,3	0,8
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.  
Declaração nutricional: 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  
RESTAURANTE  
Semana de 11 a 15 de julho de 2016  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	691	164	6,5	1,1	23,2	2,8	3,7	1,8
Prato	Strognoff de porco c/massa espiral <sup>1,3,7</sup>	953	228	10,7	3,8	17,9	14,4	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	750	178	6,9	1,2	25,4	2,9	4,0	1,3
Prato	Douradinhos peixe c/ arroz de tomate e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	723	173	9,0	1,1	20,5	1,9	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	663	158	6,1	1,0	22,5	2,7	3,5	2,1
Prato	Frango assado c/ batata frita pala pala, arroz e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1018	244	12,6	2,5	17,7	14,5	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	978	233	9,5	1,6	32,2	3,9	5,4	0,4
Prato	Esparguete á bolonhesa de atum c/ cenoura ralada <sup>1,3,4,5,6</sup>	1081	258	10,0	1,1	27,5	13,9	2,3	1,8
Sobremesa	Arroz doce/fruta da época <sup>7</sup>	807	193	1,0	0,5	42,0	3,6	0,1	20,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	457	109	4,0	0,7	15,3	2,5	2,3	2,1
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	996	238	12,3	2,2	18,5	11,9	2,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 22 de julho de 2016  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	696	166	10,4	1,6	15,4	2,5	2,6	1,6
Prato	Arroz tostado	947	226	5,1	0,9	29,6	14,7	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	711	169	5,8	1,0	25,5	3,2	3,4	1,8
Prato	Massada de peixe (fogonero, tintureira, delicias) e cenoura ralada <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	703	168	4,1	0,6	18,9	13,3	1,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>	929	222	2,1	0,5	32,9	16,8	3,3	1,0
Prato	Tortilha de fiambre (ovo, fiambre, batata e leite) c/salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	545	130	6,6	1,2	10,7	6,1	1,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	869	207	6,1	0,9	30,2	7,5	3,2	1,4
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete cavala, ovo e macedónia) <sup>1,3,4,5,6</sup>	1151	275	11,6	1,3	26,3	15,5	1,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	698	166	9,3	1,5	18,1	2,3	0,3	2,5
Prato	Ranchinho <sup>1,3,7,14</sup>	846	202	6,9	1,6	19,7	14,7	1,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 25 a 29 de julho de 2016  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	773	184	11,6	1,8	17,7	1,9	2,8	1,9
Prato	Douradinhos no forno c/arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1,3,4,7,14</sup>	486	116	1,5	0,2	22,7	2,4	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	457	109	4,0	0,7	15,3	2,5	2,3	2,1
Prato	Carne porco estufada c/esparguete e cenoura ralada <sup>1,3</sup>	918	220	9,2	2,9	18,9	14,6	1,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	869	207	6,1	0,9	30,2	7,5	3,2	1,4
Prato	Bacalhau c/ natas <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	430	103	1,9	0,6	15,4	5,6	1,6	1,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>7</sup>	807	193	1,0	0,5	42,0	3,6	0,1	20,7
<b>Quinta</b>									
Sopa	Ervilhas com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	728	173	6,5	1,1	24,3	3,8	3,7	1,6
Prato	Arroz de aves e salada de tomate <sup>5,6</sup>	708	169	3,8	0,9	21,0	12,1	1,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	870	208	10,5	1,6	22,7	5,1	2,4	1,9
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	383	92	1,7	0,2	11,1	7,7	0,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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  
RESTAURANTE  
Semana de 01 a 08 de agosto de 2016  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	457	109	4,0	0,7	15,3	2,5	2,3	2,1
Prato	Carne porco à portuguesa (estufada) <sup>5,6</sup>	652	156	8,3	2,0	11,2	8,8	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	825	196	7,8	1,3	27,9	3,0	4,6	1,9
Prato	Massinha de peixe (filetes, delicias) e cenoura raspada <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	695	166	4,2	0,6	20,3	11,2	1,5	1,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	869	207	6,1	0,9	30,2	7,5	3,2	1,4
Prato	Frango de tomatada c/arroz de cenoura e salada mista <sup>5,6</sup>	827	198	7,1	1,0	20,0	12,8	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12,14</sup>	990	236	7,3	1,3	36,8	4,7	4,0	1,4
Prato	Salada de filete cavala (batata, cenoura, ervilhas) <sup>4,5,6</sup>	848	203	10,7	0,0	0,1	26,6	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8</sup>	1036	244	0,0	0,0	59,8	0,1	1,0	81,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	691	164	6,5	1,1	23,2	2,8	3,7	1,8
Prato	Hamburguer de vaca c/ arroz e alface <sup>1,3,6,12</sup>	822	196	5,7	1,8	20,5	15,1	1,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas