



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,4	0,6	1,1	0,2
Prato	Salada quente de feijão frade, filete cavala e cenoura ^{4,6}	756	180	8,9	1,0	12,1	1,0	12,2	0,3
Vegetariana	Feijao vermelho com macarrao e couve lombarda ⁶	805	194	12,6	2,9	12,5	1,5	6,8	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao vermelho e nabo	543	129	4,2	0,6	18,6	1,5	3,5	0,0
Prato	Almondugas de aves estufadas com massa cotovelinhos e salada couve roxa ^{1,3,6,12}	951	227	10,2	4,0	21,8	1,6	11,4	0,7
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e cogumelos (cenoura, f.verde e courgette) ^{1,3,6,7,9,10}	923	220	9,7	2,7	23,6	0,8	8,2	1,2
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	248	59	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Pescada assada c/ arroz de ervilhas e salada alface e cebola ⁴	665	158	3,8	0,5	19,1	0,1	11,3	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas com alho francês, cenoura e repolho cozidos ^{2,12}	980	233	7,2	1,1	32,6	0,2	8,9	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		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}	249	59	1,6	0,2	9,6	0,7	1,2	0,2
Prato	Rojões de porco estufados com arroz de salsa e macedónia legumes cozida	883	210	9,3	2,7	19,0	0,7	12,1	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade com molho verde e juliana de couve branca ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	4,7	0,7	21,7	1,4	8,9	0,2
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Paloco gratinado com batata e salada brocolos e cenoura cozidos ^{1,4,5,6,7,9,10}	652	156	8,8	2,8	13,4	3,1	5,7	0,8
Vegetariana	Tofulhau com natas (tofu, batata e bebida de soja)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	243	58	1,7	0,3	8,8	0,6	1,3	0,2
Prato	Omelete de fiambre e salsa no forno com arroz e sal. cenoura e feijao verde ^{1,3,6}	612	147	5,9	0,3	18,8	0,1	4,0	0,1
Vegetariana	Arroz com lentilhas, cenoura e feijao verde ^{1,6,8,11}	810	193	6,5	0,8	21,8	1,4	10,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ couve portuguesa	546	130	4,4	0,6	17,9	1,7	3,4	0,0
Prato	Salada quente de peixe (tintureira, macedónia, batata) com ervas aromáticas ^{3,4}	455	108	4,0	0,7	10,5	0,7	7,1	0,1
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, ervilhas e milho ^{1,6,8,11}	1093	260	9,3	1,2	29,3	0,2	13,3	0,2
Sobremesa	Maça	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo)	858	204	6,5	1,4	23,8	0,3	12,1	0,3
Vegetariana	Arroz de grao de bico em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1422	340	17,9	2,0	35,1	0,2	8,9	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor	415	98	2,3	0,3	16,2	1,5	2,3	0,0
Prato	Figurinhas de peixe com molho de cenoura e salada de batata e legumes (f. verde, milho e couve flor) ^{4,5,6}	366	86	1,3	0,2	10,8	0,7	7,4	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes ⁶	604	143	1,8	0,3	18,2	1,2	11,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa courgete ^{1,6,7,8,12}	399	94	2,7	0,4	14,7	1,4	2,0	0,2
Prato	Carne porco assada c/ laranja, feijão catarino e arroz	1034	247	11,7	3,4	20,5	0,3	14,4	0,1
Vegetariana	Feijão catarino c/ couve flor e cenoura	977	234	11,5	3,4	17,5	0,5	14,8	0,1
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1380	324	0,5	0,1	71,1	56,8	8,9	0,3

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. 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)
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura, ovo e bróculos ^{3,4}	454	108	3,7	0,6	10,5	0,8	7,6	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgete) com arroz ^{1,3,6,7,9,10}	903	215	8,9	1,9	25,8	2,0	6,8	0,7
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor e feijão	658	158	10,9	1,6	12,0	1,7	2,3	0,0
Prato	Frango estufado c/ esparguete e cenoura ^{1,3}	726	172	4,4	0,8	18,7	1,5	13,8	0,1
Vegetariana	Legumes à gomes sá (a. francês, abóbora, favas e couve flor) ^{5,6}	439	105	3,9	0,4	13,9	1,6	2,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	248	59	1,6	0,2	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Filetes panados com arroz de legumes ^{1,4,5,6}	869	207	7,5	0,9	24,3	0,5	9,6	0,1
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brocolos, grao bico e macarrão) ^{1,3,7,14}	859	204	7,3	1,7	18,6	1,2	14,7	0,3
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 macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	235	56	1,7	0,3	8,6	0,6	1,1	0,2
Prato	Hamburguer de vaca c/ molho de cenoura e massa espiral ^{1,6,12}	1061	253	9,2	3,3	31,9	1,7	10,0	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento)	829	197	7,1	1,7	21,2	0,6	11,3	0,1
Sobremesa	Pudim chocolate ⁷	368	87	1,2	0,7	16,1	14,3	2,3	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,3	0,7	1,2	0,2
Prato	Paloco com natas(batata cozida) ^{1,3,4,5,6,7}	678	160	3,1	0,6	17,0	0,9	15,6	0,1
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brocolos e feijao branco) ^{1,3,7}	1352	322	13,2	4,8	39,3	1,7	10,6	0,3
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
REFEITÓRIO
Semana de 26 a 29 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/arroz de cenoura e feijão verde e salada de couve roxa ^{1,6,12}	604	144	4,3	1,4	14,7	1,1	10,9	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette) com arroz	519	123	1,9	0,2	21,7	0,8	3,8	0,4
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	365	87	1,6	0,2	13,2	1,1	4,7	0,1
Prato	Paloco à gomes sá (bacalhau desfiado, batata e ovo) com salada de cebola tomate e oregãos ^{3,4}	391	93	1,8	0,3	9,4	1,1	9,4	6,9
Vegetariana	Legumes à gomes sá (alho francês abóbora, favas e couve flor)	284	67	0,8	0,1	10,9	1,8	3,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Rancho (porco, repolho, cenoura, grão bico e macarrão) ^{1,3}	781	186	7,0	2,0	16,9	1,6	12,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brócolos, grão bico e macarrão) ^{1,3}	763	181	2,8	0,4	28,3	2,4	7,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,3	0,2	5,6	1,0	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada crocantes com arroz legumes (cenoura, brócolos) e salada alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	696	165	2,4	0,3	24,3	0,4	10,8	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento) ⁶	757	179	1,5	0,2	26,0	1,3	14,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

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, 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 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