

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes	383	91	2,9	0,5	13,1	2,9	2,4	0,3
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e salada de couve roxa, repolho e milho	1278	302	6,8	1,1	32,7	3,2	26,3	0,6
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brócolos e feijão branco)	1826	432	6,4	0,8	66,5	5,9	20,3	0,5
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	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	941	224	5,0	0,6	31,5	3,9	9,5	0,3
Prato	Salada quente de peixe (tintureira, macedónia, batata) com ervas aromáticas	1269	300	4,4	0,6	37,9	3,9	24,7	0,8
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, ervilhas e milho	619	147	4,2	0,7	22,3	1,4	4,0	0,1
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	368	88	3,0	0,5	11,8	3,2	2,1	0,3
Prato	Carne vaca à bolonhesa com salada cenoura e ervilhas	1418	337	9,1	3,1	39,0	3,2	22,9	2,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (soja fina, ervilhas e cenoura)	2130	503	4,8	0,7	72,8	3,9	38,7	0,5
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	364	87	3,2	0,5	10,7	2,5	2,4	0,5
Prato	Pescada assada c/ arroz de feijão vermelho com salada alface	1492	354	5,1	0,7	48,4	1,7	27,5	0,7
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (cenoura, f.verde e repolho)	1186	281	3,8	0,6	51,8	4,1	7,6	0,5
Sobremesa	Leite creme	436	103	0,1	0,0	22,8	18,4	2,7	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	549	130	3,7	0,6	15,8	1,5	7,5	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada mista	1950	467	24,5	5,7	33,1	1,6	27,4	0,7
Vegetariana	Pilaf de legumes	1821	429	5,4	0,5	75,1	2,7	18,2	0,5
Sobremesa	Pêra	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
REFEITÓRIO
Semana de 9 a 13 de abril de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,4	0,2	5,1	1,1	1,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, legumes (ervilhas, cenoura e milho) com batata ao cubo no forno ^{3,5,6}	372	89	2,9	0,5	10,4	1,1	4,2	0,3
Vegetariana	Favas salteadas c/ legumes (courgette, c. flor, cenoura e milho)	310	73	1,1	0,1	11,3	1,5	3,6	0,1
Sobremesa	Maçã	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	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	36	1,3	0,2	4,9	1,0	0,9	0,1
Prato	Massa à lavrador (c. porco, frango, repolho, cenoura, c.lombardo, f.catarino e macarrão) ^{1,3}	807	192	4,8	1,3	23,1	1,4	12,8	0,2
Vegetariana	Massa primavera c/ feijão (c. lombarda, repolho, f.catarino e cenoura) ^{1,3}	806	191	2,5	0,4	33,0	2,1	8,1	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e sal. alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	633	150	2,1	0,3	22,3	0,5	9,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz c/ legumes (mistura chinesa)	503	119	1,4	0,2	22,8	2,0	2,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,6	1,1	0,8	0,1
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e sal. couve roxa ^{1,3}	591	140	3,0	0,5	15,5	1,6	12,1	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ legumes (p.vermelho, repolho e abóbora) com esparguete ^{1,3}	631	149	2,0	0,3	25,9	2,2	5,8	0,2
Sobremesa	Maçã 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	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Cavala lascada em cama de legumes (milho, cenoura e courgete) e arroz ^{4,6}	671	160	7,0	0,7	13,7	1,0	10,0	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgette)	522	123	1,8	0,2	22,3	0,8	3,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
REFEITÓRIO
Semana de 16 a 20 de abril de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	43	1,3	0,2	5,3	1,2	1,5	0,1
Prato	Macarrão com carne picada de vaca gratinado com cenoura raspada ^{1,3,7}	955	228	10,6	4,4	17,8	1,4	14,0	0,3
Vegetariana	Gratinado de macarrão com legumes (ervilhas, couve branca, courgette e cenoura) ^{1,3,7}	601	143	3,8	1,7	19,6	1,6	5,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,3	0,2	5,0	1,4	0,9	0,1
Prato	Abrótea no forno com molho tomate e arroz e salada alface ⁴	471	112	1,3	0,2	15,7	0,7	8,7	0,3
Vegetariana	Pilaf de legumes (a.francês, milho, cenoura, f.preto e courgette)	667	157	2,0	0,2	27,5	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Guisado de carne porco com grão de bico, batata e legumes (repolho, cenoura e couve lombarda)	640	152	5,4	1,5	14,7	1,4	9,8	0,2
Vegetariana	Salada de legumes (repolho, couve bruxelas e tomate) grelhados e grão de bico	607	144	3,4	0,4	18,6	2,5	7,0	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de salmão no forno c/ arroz de cenoura e feijão verde e couve flor ^{1,2,3,4,6,7,9,14}	764	183	8,7	2,0	18,3	1,2	7,0	0,3
Vegetariana	Legumes assados (tomate, beringela e cogumelos)	456	108	1,3	0,2	19,8	1,6	3,2	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	386	92	2,1	0,3	12,9	1,4	3,9	0,1
Prato	Frango corado c/ espirais e feijão verde salteado ^{1,3}	549	130	2,8	0,6	14,4	1,7	11,2	0,3
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (milho, beterraba e f.verde) ^{1,3,6}	807	191	2,3	0,3	24,9	1,8	16,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ
REFEITÓRIO
Semana de 23 a 27 de abril de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada quente de feijão frade, filete cavala e cenoura ^{3,4,6}
Vegetariana	Feijão vermelho com macarrão e couve lombarda ^{1,3}
Sobremesa	Pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
154	37	1,3	0,2	5,0	1,0	1,1	0,2
627	149	5,7	0,8	13,5	1,3	10,1	0,3
820	195	2,5	0,4	33,0	2,1	8,1	0,2
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa cotovelinhos e salada couve roxa ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e cogumelos (cenoura, f.verde e courgette) ^{1,3}
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
391	93	1,7	0,2	14,5	0,9	4,6	0,1
690	165	6,6	3,0	15,9	1,5	9,5	0,7
456	108	1,6	0,3	17,5	1,2	4,3	0,3
231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rojões de porco estufados com arroz de salsa e macedónia legumes cozida
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ molho verde e juliana de couve branca
Sobremesa	Maçã starking

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
163	39	1,3	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
706	168	7,1	2,2	15,0	0,7	10,5	0,3
812	192	1,8	0,3	35,1	2,0	7,1	0,2
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Paloco gratinado com batata e salada brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,4,5,6,7}
Vegetariana	Tofu c/ natas (tofu, batata e bebida de soja) ^{6,7}
Sobremesa	Pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
436	104	2,7	0,5	9,0	0,8	10,5	8,3
338	81	1,9	0,3	12,0	1,4	3,4	0,2
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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 rijã, 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
REFEITÓRIO
Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Omelete de fiambre e salsa no forno com arroz e sal. cenoura e feijão verde ^{1,3,6}
Vegetariana	Arroz com lentilhas, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Laranja

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
188	45	1,5	0,2	5,7	1,2	1,3	0,2
615	147	4,7	1,3	18,0	1,3	7,1	0,7
558	132	1,4	0,2	24,1	1,8	4,5	0,2
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo)
Vegetariana	Arroz de grão de bico em cama de legumes (cenoura, courgete e couve lombardo)
Sobremesa	Banana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
508	120	2,6	0,8	13,9	0,8	9,9	0,3
759	180	2,4	0,3	30,7	1,7	6,6	0,2
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

Sopa	Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Figurinhas de peixe com molho de cenoura e salada de batata e legumes (f.verde, milho e couve flor) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}
Vegetariana	Jardineira de legumes ⁶
Sobremesa	Pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
490	117	4,1	0,5	15,2	1,8	4,2	0,6
604	143	1,2	0,2	17,2	1,2	13,4	0,2
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne porco assada c/ laranja, feijão catarino e arroz
Vegetariana	Feijão catarino c/ couve flor e cenoura
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
153	36	1,3	0,2	4,9	1,0	0,9	0,1
908	216	7,5	2,2	23,0	0,8	13,8	0,3
825	196	2,1	0,2	36,0	1,5	7,5	0,2
280	66	0,1	0,0	14,6	11,8	1,7	0,1

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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 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 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