



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de julho de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	407	97	3,2	0,5	13,9	1,6	2,2	0,4
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ com puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	687	163	6,2	1,8	17,2	5,8	8,5	0,2
Vegetariana	Caril de favas com arroz c/ salada de alface, couve roxa e tomate	800	190	4,5	0,7	31,0	1,0	4,9	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	460	109	3,4	0,5	15,6	1,6	3,0	0,4
Prato	Bacalhau à brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4}	889	214	13,4	4,9	11,4	0,4	10,7	1,6
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1118	264	1,6	0,3	41,1	0,9	19,9	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	2,6	0,4	12,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12}	716	170	4,4	1,3	21,8	0,9	10,6	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete	538	128	2,5	0,3	20,7	1,9	4,1	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	390	93	3,1	0,5	13,1	1,7	2,1	0,4
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	693	166	9,8	1,2	14,6	1,5	4,5	0,3
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	831	198	5,1	0,8	33,1	1,1	3,8	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	364	87	2,8	0,4	12,4	1,9	2,0	0,3
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	702	166	1,3	0,3	20,7	1,1	17,0	0,4
Vegetariana	Salada de grão com massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	747	177	4,3	0,5	26,8	2,1	6,6	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 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