



EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	696	166	10,4	1,6	15,4	2,5	2,6	1,6
Prato	Arroz tostado c/salada mista	984	235	6,0	1,0	29,7	14,7	0,7	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	251	60	3,5	0,5	6,3	0,8	0,3	0,4
Prato	Massada de peixe (fogonero, tintureira, delicias) e cenoura ralada <sup>1,2,3,4,6</sup>	703	168	4,1	0,6	18,9	13,3	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	344	82	3,9	0,6	7,7	3,9	0,2	0,0
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)	Líp. (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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</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>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 06 a 10 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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 cenoura ralada <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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	297	71	3,6	0,5	7,7	1,9	0,2	0,4
Prato	Bacalhau c/ natas e salada de alface <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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilhas com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</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>	411	98	2,4	0,3	11,1	7,7	0,3	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>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 13 a 17 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	3,1	0,5	4,9	0,8	0,2	0,7
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	240	57	3,7	0,6	5,4	0,6	0,2	0,4
Prato	Massinha de peixe (filetes, delicias) e cenoura raspada <sup>1,2,3,4,6</sup>	695	166	4,2	0,6	20,3	11,2	1,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	297	71	3,6	0,5	7,7	1,9	0,2	0,4
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	990	236	7,3	1,3	36,8	4,7	4,0	1,0
Prato	Salada de filete cavala (batata,cenoura,ervilhas) <sup>4,5,6</sup>	501	120	4,3	0,3	12,7	7,1	0,3	1,2
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	235	56	3,5	0,5	5,3	0,6	0,2	0,4
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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 20 a 24 de fevereiro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	234	56	3,5	0,5	5,2	0,6	0,2	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa c/salada de tomate, alface e beterraba <sup>1,3</sup>	121	29	0,5	0,1	4,5	1,6	0,2	3,4
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	Sopa abobora com feijao verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	223	53	3,3	0,5	5,1	0,6	0,2	0,6
Prato	Bacalhau à brás c/ salada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1120	268	20,2	4,1	13,5	8,1	1,9	0,8
Sobremesa	logurte / fruta da época <sup>7</sup>	337	80	1,4	1,0	13,3	3,5	0,1	12,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	237	57	3,6	0,6	5,3	0,6	0,2	0,4
Prato	Peru estufado c/ espirais, salada de alface e couve roxa <sup>1,3</sup>	834	199	8,4	2,2	14,6	15,9	0,4	0,6
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	Sopa canja <sup>1,3</sup>	344	82	3,9	0,6	7,7	3,9	0,2	0,0
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	399	95	2,3	0,3	11,3	7,1	0,3	0,9
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	3,6	0,5	5,2	0,7	0,2	0,4
Prato	Frango assado c/ batata frita, arroz e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	960	230	10,2	2,4	18,8	15,4	0,7	0,1
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>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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ  
RESTAURANTE  
Semana de 27 de fevereiro a 03 de março de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	3,1	0,5	4,9	0,8	0,2	0,7
Prato	Arroz de frango c/salada mista	801	191	4,8	0,8	24,3	12,0	0,6	0,5
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	Feijão com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	297	71	3,6	0,5	7,7	1,9	0,2	0,4
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	411	98	2,4	0,3	11,1	7,7	0,3	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	3,6	0,5	5,2	0,7	0,2	0,4
Prato	Arroz à valenciana e cenoura ralada <sup>1,6,7,9,10</sup>	823	197	8,0	2,1	17,8	12,9	0,9	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abobora c/espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	247	59	3,4	0,5	6,3	0,7	0,3	0,5
Prato	Salada quente (massa fusilli, filete de cavala, ovo e macedónia) <sup>1,3,4,5,6</sup>	1121	268	10,2	1,1	27,2	16,0	0,5	0,8
Sobremesa	Gelatina /fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	251	60	3,5	0,5	6,3	0,8	0,3	0,4
Prato	Bifinhos de porco c/cogumelos e batata assada	474	113	3,7	0,9	10,4	9,3	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	107	26	0,3	0,1	5,6	0,5	0,0	5,6