

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
Semana de 01 a 05 de fevereiro de 2021  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	2,0	0,3	9,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	1633	389	14,7	4,3	40,8	13,7	20,2	0,6
Vegetariana	Caril de favas c/ arroz e salada de alface, couve roxa e tomate	954	227	5,4	0,8	37,0	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	284	67	2,1	0,3	9,6	1,0	1,9	0,2
Prato	Bacalhau à Brás c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>3,4</sup>	1575	378	23,7	3,4	20,2	0,8	19,0	2,8
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1550	366	2,3	0,5	56,9	1,3	27,6	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete <sup>1,6,12</sup>	1101	262	6,7	2,0	33,5	1,5	16,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete	1435	341	6,7	0,9	55,2	5,0	10,9	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1675	402	23,7	2,9	35,3	3,7	10,8	0,8
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	856	203	5,3	0,8	34,1	1,2	4,0	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabo e nabichas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula <sup>1,3</sup>	968	228	1,8	0,4	28,6	1,6	23,5	0,5
Vegetariana	Salada de grão c/ massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula <sup>1,3</sup>	1270	301	7,3	0,8	45,5	3,6	11,2	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
Semana de 08 a 12 de fevereiro de 2021  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Couve portuguesa c/ legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete, cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	1154	273	6,0	1,1	31,5	2,4	22,5	0,8
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,6,8,11</sup>	1372	325	6,0	0,5	52,8	10,3	13,0	0,6
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Puré de nabo e nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno c/ batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface <sup>2,4</sup>	1041	246	4,2	0,6	30,8	2,4	19,7	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de rabanete, pimento e alface <sup>1,6,8,12</sup>	659	156	2,8	0,5	26,4	4,2	5,3	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	2,1	0,3	9,9	1,2	1,4	1,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e rúcula	1083	256	3,3	0,6	33,6	0,6	22,3	0,5
Vegetariana	Feijão estufado c/ couve lombardo e arroz c/ salada de cenoura, pepino e rúcula	1045	250	7,0	0,9	36,2	1,1	9,7	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de salmão c/ salada camponesa e salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>4</sup>	1576	375	18,5	3,4	33,3	2,8	18,4	0,3
Vegetariana	Abóbora c/ grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	1002	237	4,6	0,7	38,4	1,7	8,6	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve galega c/ abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e salada de beterraba, milho e rabanete <sup>1,3,5,6</sup>	1263	301	11,8	2,7	33,9	0,8	13,3	0,9
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de beterraba, milho e rabanete <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	1059	251	6,2	1,7	35,6	2,3	11,6	0,8
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	279	66	2,1	0,3	9,5	1,5	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo	1107	262	4,4	0,7	32,6	0,7	22,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco c/ molho de tomate c/ batata assada e couve-de-bruxelas	1313	312	6,6	1,0	47,0	2,0	11,3	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	342	81	2,3	0,3	11,8	1,5	2,3	0,3
Prato	lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete <sup>4</sup>	905	213	1,1	0,2	30,3	2,1	19,2	0,5
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ salada de alface, pimento e rabanete	954	227	5,5	0,8	36,9	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho francês e couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	274	65	2,1	0,3	9,4	1,2	1,5	1,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1</sup>	1156	276	13,9	4,1	17,9	1,1	19,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano c/ lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1</sup>	1323	313	4,9	0,9	53,0	4,7	11,6	0,3
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve coração c/ curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	271	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,4	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas c/alada de couve roxa, pepino e tomate <sup>4,5,6,7</sup>	921	221	9,5	2,0	21,6	0,9	11,7	2,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas c/ curgete e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate <sup>1,6</sup>	1253	297	5,5	0,8	47,9	1,6	11,2	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	266	63	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,3
Prato	Coxa de peru c/ arroz de feijão, salada de alface, pepino e tomate	1380	328	10,5	2,9	34,8	0,5	23,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura e salada de alface, pepino e tomate <sup>12</sup>	1208	285	4,7	0,6	47,9	4,0	11,4	0,5
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Peixe c/ coentros <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	347	82	2,4	0,4	9,0	1,1	5,7	0,3
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo <sup>1,3,6,7</sup>	1683	401	17,1	5,3	36,6	3,1	23,4	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo <sup>8</sup>	978	232	2,8	0,4	46,2	10,9	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1846	442	23,9	2,8	48,0	1,4	8,0	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>1,3,5,6,7</sup>	2235	541	12,8	5,0	68,9	2,8	35,3	1,0
Sobremesa	Iogurte aromas <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	260	62	2,1	0,3	8,7	0,7	1,5	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ peito de frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	2697	640	16,6	4,2	65,3	6,8	54,8	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1572	373	7,8	1,2	57,7	1,5	14,5	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão branco c/ agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã (posta) c/ batata assada c/ orégãos e salada de alface, beterraba e tomate <sup>4</sup>	1142	271	7,2	1,0	30,9	2,6	19,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	1343	317	4,1	0,7	56,8	3,3	10,0	610,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabiças c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	273	65	2,1	0,3	9,3	1,3	1,5	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1359	323	11,3	3,3	32,7	1,2	21,8	0,7
Vegetariana	Salteado grão c/ espinafres e nabo c/ salada couscous e coentros e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6</sup>	935	223	7,8	1,1	27,2	3,1	8,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal