

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
**Semana de 29 de novembro a 03 de dezembro de 2021**  
**ALMOÇO**



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	logurte aromas <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

**EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ**  
Semana de 06 a 10 de dezembro de 2021  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	265	63	2,1	0,3	9,2	1,2	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve galega e couve flor cozidas <sup>1,6,12</sup>	1175	279	7,0	2,0	35,9	2,2	17,3	0,7
Vegetariana	Batata doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	6,0	0,7	51,6	10,3	9,3	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Ervilhas c/ coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	287	68	2,1	0,3	9,7	1,2	1,8	0,3
Prato	Peixe à Brás c/ salada de couve roxa, milho e rabanete <sup>3,4</sup>	2116	507	31,6	3,4	33,3	0,6	20,7	1,2
Vegetariana	Grão salteado c/ cogumelos e grelos c/ arroz branco e salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	7,4	1,0	27,7	1,5	6,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espargos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	768	74	2,3	0,3	10,1	1,5	2,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface, beterraba e tomate <sup>1,3,4</sup>	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	5,4	0,8	37,8	2,0	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango <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	Grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,1	0,3	9,2	1,2	1,5	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3,12</sup>	1421	338	11,2	3,2	32,4	2,1	24,1	1,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve flor, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	7,8	1,0	44,5	3,2	9,7	0,7
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>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 13 a 17 de dezembro de 2021  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3,5,6</sup>	950	228	10,8	1,9	22,7	1,6	9,3	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino	572	135	0,7	0,1	25,0	2,6	5,2	0,5
Sobremesa	Kiwi	205	49	0,4	0,1	8,8	8,8	0,9	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	406	96	2,2	0,3	14,6	1,0	3,8	0,3
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1446	343	7,6	1,3	46,8	0,3	20,6	0,6
Vegetariana	Chili de feijão branco c/ couve flor e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>6</sup>	1473	349	4,4	0,5	48,7	1,1	27,4	0,5
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	Repolho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,4	1,5	1,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,7,14</sup>	1396	331	7,4	2,4	37,8	2,6	26,5	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3</sup>	884	209	4,2	0,6	34,6	2,9	7,0	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	278	66	2,1	0,3	9,9	1,3	1,5	0,3
Prato	Salada de atum c/ batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados <sup>4</sup>	1087	258	8,4	1,2	31,7	2,5	12,3	1,1
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	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve flor e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	1218	290	11,7	3,3	29,1	2,0	16,2	0,7
Vegetariana	Talharim c/ lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3,6,7,10,11,14</sup>	974	230	4,0	0,6	38,1	2,9	9,2	0,4
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>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 20 a 24 de dezembro 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 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	Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino	1799	427	12,1	2,8	32,2	0,8	46,5	0,8
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	1729	410	8,4	2,1	67,1	2,5	14,3	1,0
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve flor c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>4,5,6,7</sup>	931	224	9,7	2,0	21,6	0,6	12,0	2,0
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) c/ grelos e massa macarronete c/ salada de alface, milho e rabanete <sup>1,3,7,14</sup>	1294	307	4,9	0,7	51,6	1,4	12,2	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão 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	Rojões de porco c/ massa espiral c/ salada de alface e pimentos <sup>1,3</sup>	1446	344	14,4	4,2	31,9	1,7	20,9	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas c/ arroz de milho e salada de alface, pimentos e rúcula <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1292	307	7,4	1,6	39,1	2,8	16,8	1,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês, cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	274	65	2,1	0,3	9,5	1,3	1,4	1,3
Prato	Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes e salada de beterraba, couve roxa e tomate <sup>4</sup>	1118	265	5,4	0,8	36,3	1,6	16,9	0,5
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, beringela e couve flor c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate	1048	248	4,3	0,5	39,0	4,5	10,0	0,7
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	Espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	266	63	2,1	0,3	9,0	1,1	1,4	0,3
Prato	Frango no forno c/ batata assada c/ alho e azeite e salada de alface, couve roxa e tomate	1302	309	11,0	1,7	30,8	2,4	20,6	0,6
Vegetariana	Abóbora recheada c/ grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate <sup>1,3</sup>	997	236	4,6	0,7	38,2	1,6	8,5	0,2
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>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>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