

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa e grelos	272	65	1,5	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de porco) c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	1277	304	16,8	32,0	1,8	11,7	3,3	0,3
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino ¹	336	79	2,8	15,4	1,0	0,4	0,1	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	270	64	1,5	9,1	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Saladinha de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴	1075	254	22,8	35,2	0,3	2,0	0,2	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos e salada ¹²	1172	277	11,3	47,1	3,2	3,5	0,6	0,4
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Grão c/ lombardo	342	81	2,4	11,7	1,3	2,3	0,3	0,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ rodela de limão, massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	970	229	23,2	28,6	1,6	2,0	0,5	0,5
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula	977	231	9,8	45,5	2,5	0,5	0,0	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora, couve coração e feijão verde	277	66	1,4	10,0	1,3	2,1	0,3	0,2
Prato	Arroz de atum c/ salada de couve galega, feijão-verde e grelos salteados ^{1,4}	1194	284	12,4	32,7	1,0	11,2	1,6	1,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa ^{1,3,6,10,11}	1250	296	12,7	49,8	2,5	4,3	0,7	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Curgete c/ repolho	276	66	1,6	9,4	1,4	2,1	0,3	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala pala e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2551	609	23,2	63,6	1,1	28,7	7,7	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate	842	200	4,8	36,0	1,9	3,5	0,5	0,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	2,9	18,7	17,4	1,4	0,8	0,2

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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alface	261	62	1,4	9,0	1,0	2,0	0,3	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1633	389	20,2	40,8	13,7	14,7	4,3	0,6
Vegetariana	Caril de favas c/ arroz e salada de alface, couve roxa e tomate	954	227	5,9	37,0	1,2	5,4	0,8	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de favas	284	67	1,9	9,6	1,0	2,1	0,3	0,2
Prato	Bacalhau à brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4}	1570	377	19,0	20,2	0,8	23,6	8,6	2,9
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1550	366	27,6	56,9	1,3	2,3	0,4	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora e couve	284	68	1,6	10,1	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12}	1101	262	16,3	33,5	1,5	6,7	2,0	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	10,9	55,2	5,0	6,7	0,9	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	270	64	1,5	9,1	1,2	2,1	0,3	0,3
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}	1675	402	10,8	35,3	3,7	23,7	2,9	0,8
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	856	203	4,0	34,1	1,2	5,3	0,8	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Nabo e nabichas	277	66	1,5	9,4	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	968	228	23,5	28,6	1,6	1,8	0,4	0,5
Vegetariana	Salada de grão c/ massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	1270	301	11,2	45,5	3,6	7,3	0,8	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020
Almoço



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

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura e couve lombarda	279	66	1,7	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo	1107	262	22,4	32,6	0,7	4,4	0,7	0,3
Vegetariana	Feijão branco c/ molho de tomate e batata assada e couve-de-bruxelas	1313	312	11,3	47,0	2,0	6,6	1,0	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Grão e repolho	342	81	2,3	11,8	1,5	2,3	0,3	0,3
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete ⁴	905	213	19,2	30,3	2,1	1,1	0,2	0,5
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ salada de alface, pimento e rabanete	954	227	5,9	36,9	1,2	5,5	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Alho francês e couve portuguesa	274	65	1,5	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	1156	276	19,2	17,9	1,1	13,9	4,1	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano c/ lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	1323	313	11,6	53,0	4,7	4,9	0,9	0,3
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Couve coração e curgete	271	65	1,4	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{4,5,6,7}	966	232	11,6	21,5	1,2	10,8	2,5	2,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas c/ courgette e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,6}	1253	297	11,2	47,9	1,6	5,5	0,8	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	266	63	1,5	9,0	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Coxa de peru c/ arroz de feijão, salada de alface, pepino e tomate	1380	328	23,0	34,8	0,5	10,5	2,9	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata cozida, feijão verde, cenoura e salada de alface, pepino e tomate ¹²	1208	285	11,4	47,9	4,0	4,7	0,6	0,5
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

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, 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados