

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 03 a 07 de abril de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,7	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1599	380	9,9	1,3	63,2	1,3	8,8	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,11}	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Chícharo e couve penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,8	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com massa espiral ¹	1157	276	12,1	3,5	24,4	1,0	16,6	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,6}	1291	306	4,0	0,7	36,9	1,1	26,5	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,7	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,11}	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,10,11}	1148	271	0,5	0,0	53,0	3,4	10,7	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Quinta									
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,2	3,2	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-de-bruxelas ¹	1347	318	3,4	0,6	44,7	1,7	26,1	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,6}	1403	332	6,3	1,2	48,9	2,7	18,6	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Sexta									

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), 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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 10 a 14 de abril de 2023
ALMOÇO

Segunda

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

FECHADO

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	1437	341	6,7	1,0	47,5	0,5	21,9	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	174	42	3,2	0,5	1,8	1,0	1,1	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,4	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ¹	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6}	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹	457	109	4,5	0,7	12,6	1,4	3,3	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Salmão no forno com batata corada e brócolos cozidos ⁴	2211	528	27,9	4,9	44,6	3,6	21,9	0,7
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época ^{1,3,7,8}	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	2,2	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	5,2	16,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 (2019), 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

C.M. Reguengos
Semana de 17 a 21 de abril de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	225	53	1,1	0,2	9,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1030	245	5,2	0,7	40,0	1,6	8,0	0,6
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,11}	763	182	5,7	2,0	26,0	2,1	5,4	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	236	56	1,5	0,0	6,3	1,4	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	215	51	1,4	0,1	8,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	1101	262	9,6	2,6	29,9	1,3	13,3	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	1226	290	4,6	0,6	49,6	1,6	11,5	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe ⁴	231	55	1,0	0,2	7,5	0,8	3,5	0,1
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	510	121	4,4	1,1	11,9	1,4	7,7	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) ³	430	102	2,2	0,4	14,8	1,7	4,6	0,2
Salada	Couve-flor, milho e tomate	182	43	1,0	0,0	4,4	2,5	3,6	0,8
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	280	66	0,2	0,0	14,2	14,2	1,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	246	58	1,1	0,2	9,5	0,8	1,8	0,1
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	682	162	4,4	0,8	14,0	0,7	16,0	0,4
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	799	190	5,6	0,9	27,8	1,5	5,4	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	224	53	0,7	0,1	9,7	1,1	1,4	0,1
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	758	180	2,2	0,3	27,0	0,1	12,5	0,3
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1317	313	9,4	1,3	48,6	0,6	6,9	1,2
Salada	Alface, pimento verde e tomate	84	20	0,3	0,0	2,2	2,1	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

C.M. Reguengos
Semana de 24 a 28 de abril de 2023
ALMOÇO



Segunda

Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	281	66	1,1	0,2	11,1	0,8	2,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	483	114	1,6	0,2	22,6	0,3	2,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1109	264	8,6	2,6	34,6	2,1	10,4	1,3
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	149	35	0,2	0,0	4,8	1,6	2,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0

Terça

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

Quarta

Sopa	Brócolos	215	51	1,1	0,2	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	682	162	4,4	0,8	17,2	0,5	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	629	219	9,4	1,2	27,8	0,9	5,1	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	284	67	1,0	0,2	10,7	0,8	3,2	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	374	88	1,1	0,2	13,3	1,0	5,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	467	110	1,0	0,2	19,9	1,6	4,1	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	331	80	6,9	1,0	2,6	2,4	1,1	0,3
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	365	89	1,4	0,8	16,1	15,1	2,9	0,1

Sexta

Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	223	53	0,7	0,1	9,6	1,2	1,5	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	751	178	5,3	1,3	17,0	0,7	14,6	0,2
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6}	862	204	3,3	0,6	31,0	2,6	10,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.60 06/03/2023 16:03