

C.M. REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 01 a 05 de agosto de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca c/ arroz de salsa ^{1,6,12}	806	237	7,1	2,0	21,5	0,3	12,9	0,2
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1040	247	7,7	2,5	32,9	2,2	10,2	1,2
Salada	Alface, ervilhas e couve roxa	215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
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	Couve-flor e nabo	159	38	0,5	0,1	5,8	2,5	1,8	0,1
Prato	Lombinhos de escamudo c/ batata e brócolos salteados ⁴	301	71	1,4	0,2	6,7	0,2	7,1	0,3
Vegetariana	Legumes à bráz (alho francês e cogumelos) ⁶	544	133	8,4	0,9	10,5	1,4	2,8	0,4
Salada	Cenoura, milho e feijão verde	268	64	2,8	0,3	5,1	2,3	3,5	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas c/ nabiça	189	45	0,6	0,1	7,1	2,2	2,0	0,1
Prato	Frango de tomatada c/ arroz de ervilhas	538	127	2,4	0,4	16,8	1,0	8,9	0,1
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha vegetal) ⁶	438	173	8,3	1,0	18,7	1,2	4,9	0,6
Salada	Alface, tomate e beterraba	151	36	1,8	0,2	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ massinhas ¹	223	53	0,6	0,1	9,2	2,2	1,8	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde ⁴	320	76	1,6	0,2	7,6	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade (batata, cenoura e feijão verde)	613	145	1,6	0,4	23,1	2,5	7,5	0,0
Salada	Tomate, cenoura e pepino	176	42	2,5	0,4	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	407	99	1,4	0,8	18,9	17,6	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
Prato	Ranchinho (grão, lombardo, cenoura, porco, frango e macarronete) ^{1,3}	567	135	4,7	1,2	11,4	1,7	10,2	0,1
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, cenoura, soja grossa e macarronete) ^{1,3,6}	834	198	2,5	0,3	22,6	1,8	17,5	0,1
Salada	Alface, milho e couve roxa	257	61	2,7	0,2	4,5	1,8	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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

C.M. REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 08 a 12 de agosto de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	162	39	0,6	0,1	6,2	2,2	1,4	0,1
Prato	Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de feijão ^{1,3,4,7}	709	169	2,4	0,5	28,3	1,6	8,3	0,4
Vegetariana	Ratatouille legumes	288	68	1,5	0,2	10,5	1,8	2,3	0,2
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	254	60	2,5	0,2	5,1	2,5	3,4	0,0
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	Couve-lombarda	155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
Prato	Carne de porco estufada (fatiada) c/ esparguete ^{1,3}	580	137	3,4	0,5	22,3	3,1	3,3	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	511	121	1,3	0,2	12,8	1,6	11,8	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e cenoura	169	40	1,7	0,2	3,8	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	198	47	0,8	0,1	7,4	2,2	1,9	0,1
Prato	Badejo cozido c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	329	78	2,2	0,3	7,1	0,6	6,8	0,1
Vegetariana	Salada de legumes (batata, cenoura, ervilhas, cogumelos e brócolos)	276	66	1,6	0,2	8,0	0,9	3,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e milho	243	58	2,7	0,2	4,3	1,9	3,4	0,1
Sobremesa	logurte de aroma ou fruta da época ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/ curgete	155	37	0,7	0,1	5,3	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	630	149	3,2	0,9	18,0	1,0	11,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ espinafres c/ arroz branco ^{1,6,10,11}	698	165	2,2	0,3	27,2	0,7	8,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos saltados	269	65	4,2	0,6	2,9	2,0	2,7	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	154	37	0,6	0,1	5,8	2,1	1,4	0,1
Prato	Arinca no forno c/ batata corada e couve-flor ⁴	319	76	1,4	0,2	7,9	1,3	7,1	0,1
Vegetariana	Favas estufadas c/ batata, feijão verde e cenoura aos cubos	245	58	1,1	0,2	7,3	2,1	3,1	0,1
Salada	Cenoura, milho e pepino	293	70	3,5	0,3	5,1	1,9	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 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



C.M. REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 15 a 19 de agosto de 2022
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

FERIADO

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

Terça

Sopa Brócolos
Prato Ovos mexidos c/ fiambre e espirais^{1,3,6}
Vegetariana Massa fusilli c/ cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas^{1,3}
Salada Alface, ervilhas e couve roxa
Sobremesa Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

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

160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
809	243	9,8	2,6	17,0	1,0	11,3	0,8
338	108	2,5	0,4	11,5	2,1	3,1	0,3
215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa Juliana de legumes
Prato Red-fish assado c/ batata corada e legumes salteados (lombardo e cenoura)⁴
Vegetariana Favas estufadas c/ lombardo, cenoura e curgete
Salada Alface, tomate e pepino
Sobremesa Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

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

155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
310	73	1,9	0,3	7,3	1,2	6,1	0,1
232	55	1,1	0,2	5,3	2,1	4,1	0,1
172	41	2,9	0,4	2,1	2,0	1,2	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

Sopa Caldo verde s/ chouriço
Prato Peru estufado c/arroz de ervilhas e cenoura
Vegetariana Ervilhas estufadas c/ cenoura, batata, curgete e coentros
Salada Cenoura, couve-flor e milho
Sobremesa Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)^{1,3,6,7,8,12}

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

239	57	0,7	0,1	9,4	0,8	2,2	0,1
513	122	4,2	1,1	11,3	1,4	8,7	0,1
256	61	1,2	0,2	7,3	1,7	3,3	0,1
271	65	2,8	0,2	5,0	2,3	4,2	0,1
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

Sopa Lentilhas c/ alho francês^{1,6,10,11}
Prato Massinha de peixe (fogonero)^{1,3,4}
Vegetariana Massinha de tofu^{1,3,5,6,8,9,10,11}
Salada Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa Pudim de caramelo ou fruta da época⁷

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

181	43	0,6	0,1	6,8	2,2	1,9	0,1
468	111	2,0	0,3	12,0	0,7	10,1	0,4
583	139	6,3	1,9	10,2	0,9	10,0	0,1
150	36	1,7	0,2	3,1	3,0	1,0	0,1
412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

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. 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 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

C.M. REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 22 a 26 de agosto de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	162	39	0,6	0,1	6,2	2,2	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz ⁴	801	191	9,0	1,1	15,8	1,3	11,1	0,7
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz ^{1,6,10,11}	1107	262	3,0	0,4	45,7	0,9	11,7	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	172	41	2,9	0,4	2,1	2,0	1,2	0,0
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	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	381	90	2,0	0,3	12,7	2,1	4,5	0,2
Sopa 1	Crema de legumes	154	37	0,6	0,1	5,9	2,1	1,3	0,1
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim c/ esparguete ^{1,3}	690	297	7,8	1,3	17,1	1,0	13,9	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados c/ ervilhas e esparguete ^{1,3}	387	92	2,1	0,3	12,5	0,9	3,9	0,5
Salada	Alface, cenoura e beterraba	150	36	1,7	0,2	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado c/ lombardo	182	43	0,6	0,1	6,8	2,2	1,9	0,1
Prato	Pescada assada c/ batata no forno ⁴	375	171	4,3	0,6	8,5	0,2	8,7	0,2
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	397	95	4,6	1,3	6,7	1,0	6,4	0,1
Salada	Cenoura, milho e feijão verde	273	65	2,9	0,3	5,2	2,2	3,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutifruiti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	247	58	0,1	0,0	12,8	12,8	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	159	38	0,6	0,1	6,4	2,6	1,2	0,1
Prato	Chilli de carne (carne picada, feijão e arroz) ¹²	1027	245	9,7	3,1	24,1	0,4	15,3	0,1
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ⁶	1076	256	3,1	0,2	33,5	1,0	22,9	0,1
Salada	Alface, ervilhas e couve roxa	215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	154	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,4	0,1
Prato	Fusilli de salmão c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3,4}	741	221	11,6	2,1	11,1	1,6	8,8	0,1
Vegetariana	Fusilli c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3}	333	80	1,4	0,3	11,2	2,7	3,4	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	151	36	1,8	0,2	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 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