

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 30 de maio a 03 de junho de 2022
ALMOÇO



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	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 ^{1,3,5,6}	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de lentilhas c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	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 ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	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 ⁶	1473	349	4,4	0,5	48,7	1,1	27,4	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,7,14}	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 ^{1,3}	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	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 ^{1,3}	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	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 ^{1,3,6,7,10,11,14}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 06 a 10 de junho de 2022
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-galega c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{4,5,6,7}	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 ^{1,3,7,14}	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	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 ^{1,3,6,7,9,10}	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês, cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

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

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, 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 (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



C.M. REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 13 a 17 de junho 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
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

Creme de ervilhas c/ coentros
Douradinhos de pescada c/ arroz^{1,3,4,7,14}
Caril de legumes c/ quinoa (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas)^{1,6,11}
Cenoura, couve-flor e milho
Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

180	43	0,6	0,1	6,7	2,2	1,7	0,1
881	209	5,6	0,3	33,3	0,3	2,2	0,1
348	83	2,4	0,3	9,9	1,9	3,9	0,3
271	65	2,8	0,2	5,0	2,3	4,2	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

Brócolos
Carne de porco assada fatiada c/ esparguete^{1,3}
Estufado de lentilhas c/ esparguete^{1,3,6,10,11}
Alface, tomate e beterraba
Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
794	266	11,5	3,1	12,7	1,1	12,9	0,2
712	168	2,3	0,3	26,6	2,1	9,1	0,1
151	36	1,8	0,2	2,9	2,8	1,1	0,1
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

FERIADO

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

Sexta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

Alho francês
Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata^{3,4,6}
Salada de feijão frade (cenoura, batata, feijão verde e brócolos)
Alface, tomate e pimento verde
Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

154	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,4	0,1
665	158	6,8	1,0	13,5	1,4	9,9	0,3
547	129	1,6	0,3	19,6	1,7	7,2	0,1
171	41	2,6	0,4	2,4	2,3	1,3	0,0
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, 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 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 20 a 24 de junho 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)	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 sulfatos. 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 27 de junho a 01 de julho 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