

CM REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,2	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Frango (coxa) estufado c/ esparguete e cenoura e salada alface, tomate e couve roxa ^{1,3}	474	112	2,3	0,4	12,6	1,9	9,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) e salada alface, tomate e couve roxa ^{1,6,8,11}	465	110	1,1	0,1	18,2	1,8	5,7	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Puré de nabo com nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,4	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Lombos pescada no forno com batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface ^{2,4}	331	78	1,2	0,2	9,3	0,9	7,1	0,2
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface ¹	388	92	1,8	0,4	14,5	1,7	3,5	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,2	0,2	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Bife peru grelhado c/ arroz ervilhas e salada cenoura, rúcula e pepino	503	119	1,7	0,3	13,7	0,9	11,6	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz e salada cenoura, rúcula e pepino	694	165	1,8	0,2	30,0	1,3	6,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Salada de salmão com salada camponesa e pepino, tomate e couve roxa ⁴	488	117	6,8	1,3	7,6	1,3	5,7	0,1
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos e salada pepino, tomate e couve roxa ^{1,3}	780	185	2,7	0,4	30,0	1,9	7,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	36	1,2	0,2	5,0	1,2	1,0	0,1
Prato	Omelete de fiambre com arroz de forno e salada beterraba, milho e rabanete ^{1,3,6}	658	157	5,2	1,4	18,6	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos e sal. cenoura, nabo e pepino ^{1,6,8,11}	655	155	1,7	0,2	25,9	1,0	7,9	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 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



CM REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa cenoura com couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves com salada de cenoura, milho e nabo	619	147	4,1	1,1	15,2	0,7	11,9	0,3
Vegetariana	Feijão branco com molho tomate com batata assada e couve bruxelas	475	113	1,5	0,2	17,3	1,7	5,2	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa grão com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	372	89	2,0	0,3	12,2	1,4	3,9	0,1
Prato	Lombos de corvina cozidos com batata cozida e salada rabanete, pimento e alface ⁴	545	129	2,0	0,3	16,7	0,9	10,5	0,3
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) com salada rabanete, pimento e alface	521	123	1,4	0,2	21,5	1,6	4,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho francês com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,2	0,2	4,6	1,5	1,1	0,1
Prato	Carne porco (pá) estufada fatiada c/ massa couscous e salada rúcula, beterraba e pimentos ¹	671	160	7,4	2,3	11,8	1,2	11,2	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) e salada rúcula, beterraba e pimentos ^{1,3}	737	175	2,6	0,4	27,7	2,6	7,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve coração com courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,2	0,2	4,4	1,1	0,9	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas e salada pepino, tomate e couve roxa ^{1,4,5,6,7}	375	89	2,6	1,0	8,6	1,6	7,4	1,2
Vegetariana	Salteado lentilhas c/ courgette e cenoura e arroz branco c/ salada pepino, tomate e c.roxa ^{1,6,8,11}	704	166	1,5	0,2	29,9	1,3	7,3	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,4	0,2	4,5	1,2	1,2	0,1
Prato	Coxas de peru no forno com arroz de feijão e salada tomate, alface e pepino	613	145	1,8	0,3	19,0	1,0	12,9	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde e sal. tomate, alface e pepino	404	96	1,0	0,2	16,3	2,0	4,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 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