



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

CM REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa peixe com coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	165	39	1,4	0,2	4,6	1,4	1,8	0,2
Prato	Jardineira de porco com salada de cenoura, milho e nabo	464	111	4,8	1,4	8,1	1,2	7,8	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas com salada cenoura, milho e nabo ⁸	775	184	2,2	0,2	33,7	4,0	6,9	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,3	0,2	4,6	1,0	0,8	0,1
Prato	Figurinhas de pescada com arroz de coentros e salada rabanete, couve roxa e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	786	187	4,5	0,5	28,2	1,8	7,2	0,6
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos, salada de rabanete, couve roxa e milho ^{1,3,5,6,7}	559	133	4,5	1,6	16,5	2,1	5,4	0,3
Sobremesa	logurte de aromas ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	9,0	3,5	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,6	0,2	4,8	0,4	1,1	0,1
Prato	Salada de massas coloridas c/ peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho iogurte e ervas arom. e sal. rúcula, beterraba e pimentos ^{1,3}	578	137	3,9	0,9	11,2	0,8	13,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com nabiças e arroz branco com salada rúcula, beterraba e pimentos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	209	2,2	0,2	36,8	1,0	9,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	329	78	1,4	0,2	10,0	1,2	4,1	0,2
Prato	Pescada assada c/ gomos maçã (posta) e batata assada c/ orégãos, sal. alface, beterraba e tomate ⁴	324	77	1,1	0,2	10,0	2,3	6,0	0,2
Vegetariana	Enopado de favas (pão e batata) com salada alface, beterraba e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	450	107	1,1	0,2	18,1	1,8	4,5	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa nabiças com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,4	0,2	4,8	1,3	0,9	0,2
Prato	Arroz à salsicheiro com salada de tomate, alface e pepino ^{1,5,6,7,9,10}	603	144	7,1	2,1	10,9	1,3	8,5	0,4
Vegetariana	Salteado grão c/ espinafres e nabo c/ salada couscous e coentros c/ sal. tomate, alface e pepino ¹	669	158	1,9	0,3	25,6	2,0	7,6	0,3
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., 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 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 11 a 15 de fevereiro de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer aves c/ arroz de lombardo e salada cenoura, couve galega e couve flor cozidas ^{1,6}	593	141	3,9	0,2	16,3	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Batata doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate	524	125	1,5	0,2	22,9	4,6	4,2	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	5,4	1,2	1,3	0,1
Prato	Filetes panados com salada camponesa e salada rabanete, couve roxa e milho ^{1,3,4,7}	393	93	1,3	0,2	14,7	1,7	5,3	0,2
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e grelos com arroz branco e salada rabanete, couve roxa e milho	705	167	2,4	0,3	27,2	1,4	7,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa couve flor com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	4,7	1,5	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de pimentos, rúcula e alface	619	147	4,1	1,1	15,2	0,7	11,9	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (com molho tomate) com lentilhas e juliana legumes (nabo e c.portuguesa) com salada pimento, rúcula e alface ^{1,3,6,8,11}	812	192	2,2	0,3	32,5	1,8	9,4	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	5,0	1,0	1,0	0,1
Prato	Solha (posta) grelhada com limão e orégãos com batatinha no forno e salada alface, beterraba e tomate ⁴	344	81	1,5	0,2	9,9	1,3	6,5	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas e arroz de salsa com sal. alface, beterraba e tomate	295	70	0,8	0,1	11,1	1,9	3,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	4,7	1,4	1,0	0,1
Prato	Lombo porco assado fatiado recheado com ameixas com macarrão e salada alface, c.roxa e tomate ^{1,3}	542	129	3,1	0,9	12,9	1,6	10,8	0,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve flor, tomate e cenoura) com salada feijão preto e batata, sal. alface, c.roxa e tomate	382	90	1,0	0,1	15,3	1,6	4,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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

CM REGUENGOS DE MONSARAZ

Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	0,9	0,1
Prato	Tortilha de fiambre e batata com salada cenoura, nabo e pepino ^{1,3,6,7}	377	90	2,9	0,8	10,5	1,5	4,7	0,4
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura com salada cenoura, nabo e pepino	517	123	1,8	0,2	19,5	1,8	5,2	0,1
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	288	68	1,5	0,2	10,1	1,1	3,0	0,2
Prato	Filetes panados com arroz de salsa e salada milho, rabanete e alface ^{1,3,4,7}	632	150	2,0	0,3	25,4	1,4	7,5	0,3
Vegetariana	Chilli de feijão branco com couve flor e cenoura com arroz e sal. milho, rabanete e alface	692	164	1,8	0,2	27,6	1,7	6,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Strogonoff de peru com ervilhas e cenoura e macarronete com salada pimento, rúcula e alface ^{1,3,7}	479	113	2,8	0,9	9,8	1,1	11,2	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete com sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3}	471	112	1,7	0,3	18,2	1,8	4,3	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa abóbora c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,3	0,2	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Salada de atum com batata e macedónia e salada de repolho, c.portuguesa e grelos salteados ⁴	443	105	4,4	0,6	7,6	1,0	8,1	0,7
Vegetariana	Abóbora ⁴ 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	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	4,3	1,3	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco com salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	640	152	6,9	2,1	12,0	1,7	10,0	0,2
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês, sal. alface, c.roxa e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,14}	726	171	1,8	0,2	29,0	2,6	8,6	0,2
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, 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

CM REGUENGOS DE MONSARAZ
Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Arroz de aves (pato e peru) e sal. cenoura, nabo e pepino	619	147	4,1	1,1	15,2	0,7	11,9	0,3
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
Terça									
Sopa	Sopa couve flor com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas e salada milho, rabanete e alface ^{1,4,5,6,7}	667	160	9,4	4,2	8,9	1,2	9,4	1,6
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) com grelos e massa macarronete e sal. milho, rabanete e alface ^{1,3}	728	173	2,7	0,3	27,7	1,3	8,1	0,3
Sobremesa	Arroz doce ⁷	792	187	1,0	0,5	40,2	20,5	3,5	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	393	93	2,2	0,3	12,9	1,3	4,0	0,1
Prato	Rojões de porco com massa espiral e salada pimento, rúcula e alface ^{1,3,5,6,12}	753	180	9,1	2,6	12,2	1,0	11,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas com arroz de milho e sal. pimento, rúcula e alface ^{1,3,6,7,9,10}	607	144	3,5	0,7	18,0	1,5	7,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alho francês, cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,2	0,2	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Lombos de maruca estufados com arroz de legumes e sal. beterraba, c.roxa e tomate ⁴	433	102	1,2	0,2	14,6	1,1	7,7	0,3
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e c.flor, sal. beterraba, c.roxa e tomate	295	70	0,8	0,1	11,1	1,9	3,2	0,1
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 nabo com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,4	0,2	4,3	1,2	1,0	0,2
Prato	Frango no forno com batata assada com alho e azeite e sal. alface, c.roxa e tomate	356	84	1,5	0,3	10,2	1,3	7,0	0,2
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos, sal. alface, c.roxa e tomate ^{1,3}	739	175	2,8	0,4	27,5	2,2	7,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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