

C. M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 07 a 11 de setembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	2,1	0,3	9,2	1,2	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombardo e salada de cenoura, couve galega e couve flor cozidas ^{1,6,12}	1175	279	7,0	2,0	35,9	2,2	17,3	0,7
Vegetariana	Batata doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	6,0	0,7	51,6	10,3	9,3	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	287	68	2,1	0,3	9,7	1,2	1,8	0,3
Prato	Peixe à brás c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{3,4}	2116	507	31,6	3,4	33,3	0,6	20,7	1,2
Vegetariana	Grão salteado c/ cogumelos e grelos c/ arroz branco e salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	7,4	1,0	27,7	1,5	6,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Couve flor e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,1	0,3	9,5	1,5	1,8	0,3
Prato	Arroz de aves (peru e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula	1098	260	4,3	0,7	32,2	0,8	22,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa (c/ molho de tomate) c/ lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,10,11}	1228	290	4,5	0,6	47,7	3,5	12,7	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espargos ^{1,3,5,6,7,8,12}	768	74	2,3	0,3	10,1	1,5	2,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	5,4	0,8	37,8	2,0	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,2	1,2	1,5	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12}	1421	338	11,2	3,2	32,4	2,1	24,1	1,2
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve flor, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata e salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	7,8	1,0	44,5	3,2	9,7	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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. 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 MONSARAZ
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja 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									
Sopa	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	Chilli de feijão branco c/ couve flor e cenoura e 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									
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 c/ macarronete e 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 c/ massa esparguete e 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									
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									
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 e 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

C. M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 21 a 25 de setembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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 e 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 e 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									
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 e 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									
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 e 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									
Sopa	Espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	1,1	1,4	0,3
Prato	Frango no forno c/ batata assada c/ alho e azeite e salada de alface, couve roxa e tomate	1302	309	11,0	1,7	30,8	2,4	20,6	0,6
Vegetariana	Abóbora recheada c/ grão c/ massa cotovelos e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	997	236	4,6	0,7	38,2	1,6	8,5	0,2
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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. 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 MONSARAZ
Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa e grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonesa de carne de porco c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	1277	304	11,7	3,3	32,0	1,8	16,8	0,3
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino ¹	336	79	0,4	0,1	15,4	1,0	2,8	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Saladina de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴	1075	254	2,0	0,2	35,2	0,3	22,8	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos e salada ¹²	1172	277	3,5	0,6	47,1	3,2	11,3	0,4
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	2,2	0,4	5,2	0,2	0,9	0,3
Prato	Tintureira de coentrada C/ batata e brócolos ⁴	1029	244	4,3	0,6	30,9	2,1	18,4	0,8
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula	977	231	0,5	0,0	45,5	2,5	9,8	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	10,0	1,3	1,4	0,2
Prato	Arroz de atum c/alada de couve galega, feijão-verde e grelos salteados ^{1,4}	1194	284	11,2	1,6	32,7	1,0	12,4	1,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa ^{1,3,6,10,11}	1250	296	4,3	0,7	49,8	2,5	12,7	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Curgete c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala-pala e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2551	609	28,7	7,7	63,6	1,1	23,2	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombardo e tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate	842	200	3,5	0,5	36,0	1,6	4,8	1,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2

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 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