

C. M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 05 a 09 de outubro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Saladinha 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	81	2,3	0,3	11,7	1,3	2,4	0,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ rodela de limão c/ massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	970	229	2,0	0,5	28,6	1,6	23,2	0,5
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

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

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

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	2,0	0,3	9,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada c/ puré de maçã, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1633	389	14,7	4,3	40,8	13,7	20,2	0,6
Vegetariana	Caril de favas c/ arroz e salada de alface, couve roxa e tomate	954	227	5,4	0,8	37,0	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	67	2,1	0,3	9,6	1,0	1,9	0,2
Prato	Bacalhau à Brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4}	1575	378	23,7	3,4	20,2	0,8	19,0	2,8
Vegetariana	Almôndegas de soja c / massa espiral, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1550	366	2,3	0,5	56,9	1,3	27,6	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	2,1	0,3	10,1	1,5	1,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12}	1101	262	6,7	2,0	33,5	1,5	16,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete	1435	341	6,7	0,9	55,2	5,0	10,9	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1675	402	23,7	2,9	35,3	3,7	10,8	0,8
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve roxa	856	203	5,3	0,8	34,1	1,2	4,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Nabo e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	968	228	1,8	0,4	28,6	1,6	23,5	0,5
Vegetariana	Salada de grão c/ massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3}	1270	301	7,3	0,8	45,5	3,6	11,2	0,5
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, 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

C. M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 19 a 23 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 c/ legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Frango estufado (coxa) c/ esparguete, cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1154	273	6,0	1,1	31,5	2,4	22,5	0,8
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,6,8,11}	1372	325	6,0	0,5	52,8	10,3	13,0	0,6
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Puré de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,3
Prato	Lombos de pescada no forno c/ batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface ^{2,4}	1041	246	4,2	0,6	30,8	2,4	19,7	0,7
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface ^{1,6,8,12}	659	156	2,8	0,5	26,4	4,2	5,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,9	1,2	1,4	1,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e rúcula	1083	256	3,3	0,6	33,6	0,6	22,3	0,5
Vegetariana	Feijão estufado c/ couve lombardo e arroz c/ salada de cenoura, pepino e rúcula	1045	250	7,0	0,9	36,2	1,1	9,7	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	2,1	0,3	9,1	1,2	1,5	0,3
Prato	Salmão c/ salada camponesa e salada de couve roxa, pepino e tomate ⁴	1576	375	18,5	3,4	33,3	2,8	18,4	0,3
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	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Sexta									
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	Omelete de fiambre c/ arroz de forno e salada de beterraba, milho e rabanete ^{1,3,5,6}	1263	301	11,8	2,7	33,9	0,8	13,3	0,9
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	1059	251	6,2	1,7	35,6	2,3	11,6	0,8
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, 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 26 a 30 de outubro de 2020
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	279	66	2,1	0,3	9,5	1,5	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves c/ salada de cenoura, milho e nabo	1107	262	4,4	0,7	32,6	0,7	22,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco c/ molho de tomate, batata assada e couve de bruxelas	1313	312	6,6	1,0	47,0	2,0	11,3	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão de bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	81	2,3	0,3	11,8	1,5	2,3	0,3
Prato	Lombos de corvina cozida c/ batata cozida e salada de alface, pimento e rabanete ⁴	905	213	1,1	0,2	30,3	2,1	19,2	0,5
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) c/ alada de alface, pimento e rabanete	954	227	5,5	0,8	36,9	1,2	5,9	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Alho francês e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	65	2,1	0,3	9,4	1,2	1,5	1,3
Prato	Carne de porco (pá) estufada fatiada c/ massa cuscuz e salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	1156	276	13,9	4,1	17,9	1,1	19,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano c/ lombardo e cenoura (grão e massa) c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ¹	1323	313	4,9	0,9	53,0	4,7	11,6	0,3
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve coração c/ curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,4	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{4,5,6,7}	921	221	9,5	2,0	21,6	0,9	11,7	2,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas, curgete e cenoura c/ arroz branco e salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,6}	1253	297	5,5	0,8	47,9	1,6	11,2	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	1,0	1,5	0,3
Prato	Coxa de peru c/ arroz de feijão e salada de alface, pepino e tomate	1380	328	10,5	2,9	34,8	0,5	23,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata cozida, feijão verde e cenoura e salada de alface, pepino e tomate ¹²	1208	285	4,7	0,6	47,9	4,0	11,4	0,5
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, 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