

C. M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 02 a 06 de novembro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe c/ coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	347	82	2,4	0,4	9,0	1,1	5,7	0,3
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo ^{1,3,6,7}	1683	401	17,1	5,3	36,6	3,1	23,4	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo ⁸	978	232	2,8	0,4	46,2	10,9	5,4	0,2
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	Curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	276	66	2,1	0,3	9,4	1,2	1,6	1,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1846	442	23,9	2,8	48,0	1,4	8,0	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7}	2235	541	12,8	5,0	68,9	2,8	35,3	1,0
Sobremesa	logurte aromas ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,7	1,5	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ peito de frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2697	640	16,6	4,2	65,3	6,8	54,8	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1572	373	7,8	1,2	57,7	1,5	14,5	0,7
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	Feijão branco c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,2	0,3
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã (posta), batata assada c/orégãos e salada de alface, beterraba e tomate ⁴	1142	271	7,2	1,0	30,9	2,6	19,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}	1343	317	4,1	0,7	56,8	3,3	10,0	610,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,3	1,3	1,5	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	1359	323	11,3	3,3	32,7	1,2	21,8	0,7
Vegetariana	Salteado grão c/ espinafres e nabo c/ salada couscous e coentros e salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}	935	223	7,8	1,1	27,2	3,1	8,1	0,9
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, 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 09 a 13 de novembro 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 inofensivos.

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 16 a 20 de novembro 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 bolonesa 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 23 a 27 de novembro 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 30 de novembro a 04 de dezembro 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 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									
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									
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/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									
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