

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 02 a 06 de maio de 2022
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 c/ salada de rabanete, pimento 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	Salada de 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 beterraba, milho e rabanete ^{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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 09 a 13 de maio de 2022
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 c/ 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/ salada 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 c/alada 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 c/ 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, 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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 16 a 20 de maio de 2022
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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 ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	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									
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) c/ 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									
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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 23 a 27 de maio de 2022
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 lombarda 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 c/ 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 c/ 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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 30 de maio a 03 de junho de 2022
ALMOÇO



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