

**C. M. REGUENGOS**  
 Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz <sup>4,6,7</sup>	1175	280	10,9	2,5	32,0	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) <sup>1,6,7,10,11</sup>	1117	265	6,1	2,5	40,8	0,6	10,6	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de frango c/ massinhas <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete <sup>1,3,12</sup>	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão encarnado c/ lombardo	439	104	2,1	0,3	17,1	1,6	3,3	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno <sup>4</sup>	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,6</sup>	1564	373	14,6	2,6	44,6	3,3	13,0	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1629	389	13,1	4,1	43,5	0,7	23,8	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) <sup>6</sup>	1420	337	4,1	0,5	47,2	0,7	26,6	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 (2019), 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**  
Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia	639	151	2,1	0,3	27,6	2,7	3,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina <sup>1,3,6</sup>	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com batata e brócolos salteados <sup>4</sup>	1351	320	6,3	0,9	44,2	3,0	18,5	1,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	3,5	5,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão c/ nabiça	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Peru assado no forno com arroz de cenoura e milho	1900	452	19,3	5,2	33,1	0,7	36,0	0,8
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês, cenoura e feijão-verde)	698	166	4,9	0,5	26,5	0,8	4,4	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros <sup>1,7</sup>	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros <sup>1,6</sup>	1542	366	5,6	0,7	47,3	0,4	27,0	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 (2019), 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**  
Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,7	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1599	380	9,9	1,3	63,2	1,3	8,8	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ ervilhas, milho e cogumelos	831	197	3,5	0,5	35,1	0,8	4,9	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Alface	621	147	2,1	0,3	26,5	2,8	4,0	0,3
Prato	Rojões de porco com massa espiral <sup>1,3</sup>	1157	276	12,1	3,5	24,4	1,0	16,6	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1291	306	4,0	0,7	36,9	1,1	26,5	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,7	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada (macedónia de legumes) <sup>4</sup>	1355	319	1,9	0,3	45,2	2,7	28,4	1,0
Vegetariana	Alada russa (brócolos, cogumelos, cenoura, ervilhas e batata)	983	232	0,4	0,1	45,9	3,7	8,0	0,7
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,2	3,2	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3</sup>	1347	318	3,4	0,6	44,7	1,7	26,1	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6</sup>	1403	332	6,3	1,2	48,9	2,7	18,6	1,0
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo cozido com brócolos, cenoura e batata <sup>4</sup>	1152	272	0,5	0,1	44,5	3,4	20,0	0,8
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, ervilhas e brócolos) <sup>1,6</sup>	1275	302	4,9	1,2	46,0	3,8	14,6	0,8
Salada	Salada de alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), 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  
Semana de 19 a 23 de dezembro de 2022  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete <sup>1,3,6</sup>	1551	539	15,8	4,0	45,0	2,3	19,9	1,2
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor) <sup>1</sup>	757	179	1,7	0,3	32,0	1,9	7,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) <sup>4</sup>	1437	341	6,7	1,0	47,5	0,5	21,9	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	174	42	3,2	0,5	1,8	1,0	1,1	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,4	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>1</sup>	457	109	4,5	0,7	12,6	1,4	3,3	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Repolho e lentilhas	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Salmão no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>4</sup>	2211	528	27,9	4,9	44,6	3,6	21,9	0,7
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	5,2	16,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 (2019), 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  
Semana de 26 a 30 de dezembro de 2022  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FECHADO								
Salada									
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,13,14</sup>	1240	294	4,9	0,7	54,4	0,9	6,9	0,5
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) <sup>1,11</sup>	1113	265	8,3	2,9	37,9	2,9	7,9	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	1566	372	13,7	3,7	42,4	1,8	18,8	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete <sup>1</sup>	1547	366	5,7	0,8	62,6	1,9	14,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Peixe <sup>4</sup>	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1715	408	17,0	4,2	36,3	1,1	26,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,9	7,4	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	431	102	2,2	0,3	16,1	1,3	3,1	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) <sup>1</sup>	1153	274	7,7	1,4	29,5	1,5	20,4	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) <sup>1</sup>	848	201	6,0	1,0	29,5	1,5	5,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 (2019), 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