

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 01 a 05 de abril de 2024
Almoço



Segunda

Sopa	Tolerância de Ponto
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	

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

Terça

Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cog, batata, feijão branco e creme de soja) ^{1,5,6,7,9,10}	1612	386	19,1	6,7	36,9	0,7	11,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e tomate	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quarta

Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	414	11,6	1,9	52,0	1,4	23,7	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	785	273	11,7	1,4	34,6	1,0	6,3	0,9
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)	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Quinta

Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1017	240	2,3	0,4	42,7	3,4	9,2	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

Sexta

Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	1471	349	10,6	2,7	36,2	1,2	25,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6}	1245	295	4,9	0,9	44,7	3,5	15,5	0,5
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)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	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. 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 de Monsaraz
Semana de 08 a 12 de abril de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Calamares com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1634	391	17,9	2,5	47,9	0,7	8,2	1,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes com arroz de feijão	907	216	5,5	0,8	36,1	1,6	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	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
Terça									
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ⁶	1478	350	3,5	0,5	46,6	3,1	27,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	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
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Quinta									
Sopa	Curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas ^{1,6,10,11}	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,4	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,3	0,5	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
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	922	219	4,8	0,7	33,6	3,0	7,9	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)	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: 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 (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 de Monsaraz
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre com massa espiral ^{1,3,6,7}	1002	239	10,0	2,5	22,9	1,4	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3}	643	153	3,8	0,7	23,2	1,8	4,7	0,7
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
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,6	5,4	0,3
Prato	Escamudo no forno c/batata e brócolos salteados ⁴	1406	333	6,4	0,9	44,2	3,0	21,5	1,2
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	293	70	3,3	0,5	5,8	1,3	3,1	0,4
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)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	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
Quinta									
Sopa	Lentilhas e alho-francês ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4}	1078	255	4,0	0,6	31,8	0,6	20,9	0,8
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,6}	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cen, abób, curg e lomb)	948	226	4,0	0,5	36,9	1,3	9,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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 de Monsaraz
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,8	2,2	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1175	280	10,9	2,5	32,0	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1117	265	6,1	2,5	40,8	0,6	10,6	0,5
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)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados c/ ervilhas e esparguete ^{1,3}	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	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)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Favas c/ lombardo	423	100	2,1	0,3	15,6	2,3	3,3	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno ⁴	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4}	1784	427	22,7	4,2	32,9	2,6	20,3	0,8
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) ^{1,3}	1461	347	8,4	1,4	53,9	3,4	10,9	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 (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 de Monsaraz
Semana de 29 de abril a 03 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,6	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6}	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
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
Terça									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	3,5	5,1	0,3
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
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Massada de pescada ^{1,3,4}	1525	361	7,6	1,2	45,5	0,3	26,1	0,5
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) ^{1,6}	1491	354	7,3	1,5	47,5	3,0	23,4	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Sexta									
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,4	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros ^{1,7}	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa c/ arroz de coentros ^{1,6}	1542	366	5,6	0,7	47,3	0,4	27,0	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)	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 (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