Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 07 a 11 de abril de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete[1,3,6,7]	1735	413	15,9	3,7	45,3	2,6	20,0	1,4
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor)[1,3]	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	0,0	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1657	396	17,8	2,8	39,2	0,8	18,8	0,7
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	174	42	3,2	0,5	1,8	0,7	1,1	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,2	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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Rolo de carne com massa espiral[1,3,6,12]	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos[1,6]	458	109	4,5	0,7	12,6	1,3	3,5	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e lentilhas[1,6,10,11]	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos[4]	1342	317	3,7	0,5	47,6	3,6	20,3	1,1
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos[1,6]	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época[1,3,6,7,8,12]	557	132	2,2	1,1	25,4	11,9	2,2	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,6	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	4,8	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)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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 14 a 18 de abril de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Macarronada de atum[1,3,4]	1216	289	11,9	1,8	28,5	1,4	15,2	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas)[1,6,11]	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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com arroz	1656	394	14,7	3,8	47,6	0,3	17,0	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete[1,3,6,10,11]	1634	387	6,0	0,8	62,3	2,6	18,7	0,5
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)	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	Peixe[4]	457	108	2,2	0,3	14,1	1,3	7,3	0,3
Prato	Pescada à gomes de sá[3,4]	1264	300	7,9	1,4	34,0	2,4	21,6	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos)[3]	1142	271	6,0	1,2	38,8	2,9	12,4	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	44	11	0,2	0,0	1,0	0,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época[1,3,6,7,8,12]	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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)[1,3]	1153	274	7,7	1,4	29,5	1,6	20,4	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete)[1,3]	848	201	6,0	1,0	29,5	1,6	5,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 21 a 25 de abril de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	TP								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	0,4	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja)[6]	1622	398	20,1	1,9	36,5	0,7	11,6	0,6
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	413	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas[1,3,6,10]	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	2,5	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	10,6	2,9	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum[4,7]	1182	281	10,5	2,6	32,0	0,4	14,2	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas e espinafres, cenoura [7]	1171	278	5,8	2,0	43,8	0,4	10,6	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	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)[1,6,8,11]	1340	317	3,5	0,5	41,2	8,2	25,4	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Caldeirada de paloco (migas de paloco, batata às rodelas, pimentos, cebola, tomate e salsa)[4,14]	1320	312	2,7	0,4	34,6	3,1	35,8	1,4
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	Iogurte aroma /fruta da época[7]	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão verde)[1,3,4,9,10,11]	1372	328	17,6	3,3	27,0	1,7	13,9	0,5
Vegetariana	Fusilli c/cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura e feijão verde)[1,3,9,10,11]	926	221	9,2	1,4	27,0	1,7	5,7	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [14]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