

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 28 de julho a 01 de agosto 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 <sup>1,3,6,7</sup>	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) <sup>1,3</sup>	757	179	1,7	0,3	32,0	1,9	7,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	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

		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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	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, milho e tomate	33	8	0,2	0,0	0,8	0,4	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

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 <sup>1,3,6,12</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>1,6</sup>	461	110	4,5	0,7	12,7	1,4	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 <sup>1,6,10,11</sup>	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	1342	317	3,7	0,5	47,6	3,6	20,3	1,1
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	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	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, pimento verde e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,5	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

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, <sup>13</sup>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 04 a 08 de agosto 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 <sup>1,3,4</sup>	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) <sup>1,6,9,10,11</sup>	1115	265	8,3	2,9	37,9	3,0	7,9	0,6
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)	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 estufada com arroz	1656	394	14,7	3,8	47,6	0,3	17,0	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete <sup>1,3,6,10,11</sup>	1634	387	6,0	0,8	62,3	2,6	18,7	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)	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	Sopa de peixe <sup>4</sup>	457	108	2,2	0,3	14,1	1,3	7,3	0,3
Prato	Pescada a zé do pipo <sup>3,4</sup>	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) <sup>3</sup>	1142	271	6,0	1,2	38,8	2,9	12,4	0,6
Salada	Alface, milho e tomate	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananas /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

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) <sup>1,3</sup>	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) <sup>1,3</sup>	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	Sopa de alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) c/arroz branco <sup>4,12</sup>	1249	296	3,6	0,6	47,2	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/grão assado, especiarias c/arroz branco <sup>9,10,11</sup>	1595	379	11,4	1,6	58,8	0,7	8,3	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,0	0,0	0,5	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

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>9</sup>Aipo, <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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 11 a 15 de agosto de 2025  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas com nabiça <sup>1,6,10,11</sup>	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa <sup>1,6,12</sup>	1354	322	10,6	3,2	32,6	0,6	24,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1419	338	11,1	3,4	44,3	2,7	13,3	1,7
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)	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0

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 <sup>4,5,6,7</sup>	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) <sup>6</sup>	1622	398	20,1	1,9	36,5	0,7	11,6	0,6
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

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) <sup>6</sup>	786	274	11,7	1,4	34,7	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 <sup>1,3,6,10</sup>	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata, cenoura e feijão-verde <sup>3,4</sup>	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 <sup>7</sup>	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

Sexta

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

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>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <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



Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 18 a 22 de agosto de 2025  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4,7</sup>	1182	281	10,5	2,6	32,0	0,4	14,2	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas, espinafres e cenoura <sup>7</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,8,11</sup>	1340	317	3,5	0,5	41,2	8,2	25,4	0,3
Salada	Alface, pimento e tomate	15	4	0,0	0,0	0,5	0,4	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
<b>Quarta</b>									
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 rodela, pimentos, cebola, tomate e salsa) <sup>4,14</sup>	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	logurte aroma /fruta da época <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,6,10</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/espinafres, c/arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,6	13,1	0,5
Salada	Cenoura, couve-roxa e alface	12	3	0,0	0,0	0,4	0,2	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>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Fussili de salmão c/ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão verde) <sup>1,3,4,9,10,11</sup>	1372	328	17,6	3,3	27,0	1,7	13,9	0,5
Vegetariana	Fussili c/cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura e feijão verde) <sup>1,3,9,10,11</sup>	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:<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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 de Monsaraz  
Semana de 25 a 29 de agosto de 2025  
Almoço

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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>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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 01 a 05 de setembro de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1716	410	17,9	2,8	41,6	0,5	19,7	0,7
Vegetariana	Ratattouille de legumes e tofu no forno com arroz de feijão <sup>1,6,10,12</sup>	1210	288	10,1	1,9	36,1	1,4	11,6	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)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,3,6,10</sup>	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
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	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	Favas c/ lombardo	423	100	2,1	0,3	15,6	1,4	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, pimento verde e tomate	18	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
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	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>1,6,8,11</sup>	1337	318	4,1	0,6	39,4	5,7	26,9	0,3
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)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>	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) <sup>1,3</sup>	924	219	4,8	0,7	33,9	3,0	7,6	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:<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, <sup>13</sup>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 08 a 12 de setembro de 2025  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,1	2,2	0,2
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>1,3,6,8,10,11,12</sup>	1119	265	4,0	0,6	29,6	6,6	23,6	0,2
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	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1751	421	23,8	4,0	36,3	1,8	14,8	1,5
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	2,9	5,1	0,3
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)	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	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Ensopado de frango c/ervilhas e batata	1822	432	8,0	1,4	47,9	3,2	39,6	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	680	161	3,7	0,5	26,5	0,1	4,3	0,4
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Massada de tintureira <sup>1,3,4,6,10</sup>	1067	253	4,9	0,7	31,8	1,5	19,2	0,4
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo) <sup>1,6,10</sup>	1491	354	7,3	1,5	47,5	2,8	23,4	1,0
Salada	Pepino, pimento verde e tomate	24	6	0,1	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros <sup>1,6,7</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>1,6,8,11</sup>	1404	333	5,6	0,8	42,0	5,4	24,5	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	49	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>5</sup>Amendoins, <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, <sup>13</sup>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 15 a 19 de setembro de 2025  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,4	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>	1268	302	8,8	1,1	47,6	1,3	7,5	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos <sup>1,6,10,11,12</sup>	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Cenoura, milho e pepino	33	8	0,2	0,0	0,8	0,4	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	Feijão catarino e penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com massa espiral <sup>1,3,5,6,12</sup>	2129	511	28,8	5,8	41,3	0,8	20,8	0,7
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>	1153	273	4,0	0,7	31,6	6,2	24,0	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,2	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido <sup>1,3,4,6,10,11</sup>	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Salada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata <sup>1,6,10,11</sup>	1148	271	0,5	0,0	53,0	3,6	10,7	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,0	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6,12</sup>	1912	455	17,2	6,3	52,9	3,0	21,1	1,7
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	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)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo assado no forno com arroz <sup>4</sup>	1370	325	6,7	1,0	47,6	0,4	17,8	0,5
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) <sup>1,6</sup>	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,3	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,0	0,0	0,5	0,4	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

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>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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