

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 04 a 08 de maio de 2026  
Almoço



Segunda

|             |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 11 a 15 de maio de 2026  
Almoço



Segunda

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 18 a 22 de maio de 2026  
Almoço



Segunda

|             |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Lombardo, cenoura e nabo  | 628        | 149          | 2,1         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,0          | 0,3        |
| Prato       | Carne (porco, e frango) c/macarrão <sup>1,3</sup>                                       | 2020       | 479          | 11,8        | 3,2            | 63,4      | 1,7           | 27,4         | 0,6        |
| Vegetariana | Ranchinho (macarronete, grão, soja, cenoura, lombardo e abóbora) <sup>1,6,8,10,11</sup> | 1196       | 283          | 4,8         | 0,9            | 42,5      | 4,3           | 14,8         | 0,3        |
| Salada      | Alface, pimento verde e tomate  | 37         | 9            | 0,2         | 0,0            | 1,1       | 1,0           | 0,5          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época (a escolher entre 3 de 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:<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 25 a 29 de maio de 2026  
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 01 a 05 de junho de 2025  
Almoço



Segunda

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Brócolos  | 368        | 87           | 2,1         | 0,3            | 14,1      | 1,5           | 2,2          | 0,2        |
| Prato       | Ovos mexidos com fiambre com massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>             | 1002       | 239          | 10,0        | 2,5            | 22,9      | 1,4           | 13,0         | 1,0        |
| Vegetariana | Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas <sup>1,3</sup> | 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       | 0,0           | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Juliana de legumes   | 713        | 169          | 2,2         | 0,3            | 29,1      | 3,0           | 5,4          | 0,3        |
| Prato       | Escamudo no forno com batata e brócolos salteados <sup>4</sup> | 1406       | 333          | 6,4         | 0,9            | 44,2      | 3,2           | 21,5         | 1,2        |
| Vegetariana | Favas estufadas com salada de beterraba, pepino e tomate       | 283        | 68           | 3,3         | 0,5            | 5,5       | 1,2           | 3,0          | 0,2        |
| 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</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      | 3,6           | 7,4          | 0,7        |
| Salada      | Alface, cenoura e milho                                     | 29         | 7            | 0,2         | 0,0            | 0,6       | 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        |

Quinta

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

Sexta

|             |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de alface  | 364        | 86           | 2,0         | 0,3            | 14,1      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato       | Feijoadinha (frango, porco, feijão branco e cenoura) c/ arroz branco | 1313       | 312          | 9,3         | 2,4            | 31,9      | 0,6           | 21,2         | 0,4        |
| Vegetariana | Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)           | 948        | 226          | 4,0         | 0,5            | 36,9      | 0,9           | 9,7          | 0,2        |
| Salada      | Pepino, tomate e cenoura   | 27         | 7            | 0,1         | 0,0            | 1,0       | 1,0           | 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>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

Município de Reguengos de Monsaraz  
Semana de 08 a 12 de junho de 2025  
Almoço



Segunda

|             |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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        |

Terça

|             |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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       | 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        |

Quarta

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

Quinta

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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        |

Sexta

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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 15 a 19 de junho de 2026  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 22 a 26 de junho de 2026  
Almoço



Segunda

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Crema 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