

CM REGUENGOS DE MONSARAZ  
Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	149	36	1,2	0,2	5,0	1,2	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves (pato e peru) e sal. cenoura, nabo e pepino	619	147	4,1	1,1	15,2	0,7	11,9	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos e sal. cenoura, nabo e pepino <sup>1,6,8,11</sup>	655	155	1,7	0,2	25,9	1,0	7,9	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa couve flor com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas e salada milho, rabanete e alface <sup>1,4,5,6,7</sup>	667	160	9,4	4,2	8,9	1,2	9,4	1,6
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) com grelos e massa macarronete e sal. milho, rabanete e alface <sup>1,3</sup>	728	173	2,7	0,3	27,7	1,3	8,1	0,3
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup>	792	187	1,0	0,5	40,2	20,5	3,5	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa grão c/ agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	393	93	2,2	0,3	12,9	1,3	4,0	0,1
Prato	Rojões de porco com massa espiral e salada pimento, rúcula e alface <sup>1,3,5,6,12</sup>	753	180	9,1	2,6	12,2	1,0	11,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas com arroz de milho e sal. pimento, rúcula e alface <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	607	144	3,5	0,7	18,0	1,5	7,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês, cenoura e courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	143	34	1,2	0,2	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Lombos de maruca estufados com arroz de legumes e sal. beterraba, c.roxa e tomate <sup>4</sup>	433	102	1,2	0,2	14,6	1,1	7,7	0,3
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e c.flor, sal. beterraba, c.roxa e tomate	295	70	0,8	0,1	11,1	1,9	3,2	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa nabo com espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,4	0,2	4,3	1,2	1,0	0,2
Prato	Frango no forno com batata assada com alho e azeite e sal. alface, c.roxa e tomate	356	84	1,5	0,3	10,2	1,3	7,0	0,2
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos, sal. alface, c.roxa e tomate <sup>1,3</sup>	739	175	2,8	0,4	27,5	2,2	7,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM REGUENGOS DE MONSARAZ  
Semana de 4 a 8 de março de 2019



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa couve portuguesa e grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,3	0,2	4,8	1,5	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco com salada cenoura, nabo e pepino <sup>1,3</sup>	640	152	6,9	2,1	12,0	1,7	10,0	0,2
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas, sal. cenoura, nabo e pepino <sup>1</sup>	388	92	1,8	0,4	14,5	1,7	3,5	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa grão c/ couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	372	89	2,0	0,3	12,2	1,4	3,9	0,1
Prato	Bife peru grelhado com rodela de limão e massa fusilli e sal. pimento, rúcula e alface <sup>1,3</sup>	533	126	2,1	0,4	12,1	1,0	13,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve bruxelas e abóbora, sal. pimento, rúcula e alface	412	98	1,3	0,2	16,6	1,4	4,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa abóbora, couve coração e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,2	0,2	4,7	1,6	1,0	0,1
Prato	Arroz de atum com salada de couve galega, grelos e feijão verde salteados <sup>4</sup>	606	144	5,6	0,8	12,4	1,1	10,2	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa, salada beterraba, cenoura e c.roxa <sup>1,3,6,8,11</sup>	910	215	2,4	0,3	35,3	2,0	10,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de courgette com repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	143	34	1,2	0,2	4,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e batata pala pala, sal. alface, c.roxa e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	817	194	7,4	2,0	21,9	1,1	9,6	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (a.francês, ervilhas, c.lombardo, tomate) e sal. alface, c.roxa e tomate	385	91	1,2	0,2	15,1	1,8	3,3	0,2
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	387	94	1,4	0,8	17,6	16,4	2,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## CM REGUENGOS DE MONSARAZ

### Semana de 11 a 15 de março de 2019

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	152	36	1,4	0,2	4,7	1,2	0,8	0,2
Prato	Carne de porco (pá limpa) assada fatiada com puré maçã e macarrão, sal. alface, tomate e c.roxa) <sup>1,3</sup>	613	146	6,4	2,0	11,6	2,7	9,4	0,2
Vegetariana	Caril de favas com arroz e sal. alface, tomate e c.roxa	483	114	1,4	0,2	18,5	1,7	5,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	192	46	1,3	0,2	5,7	1,3	1,9	0,1
Prato	Bacalhau à brás com salada milho, rabanete e alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	714	171	9,5	2,4	8,9	0,3	12,0	1,9
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa fusilli e espinafres e sal. milho, rabanete e alface <sup>1,3,6</sup>	486	115	2,6	0,4	17,3	1,8	4,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa couve penca e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	152	36	1,2	0,2	5,2	1,4	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer aves c/ arroz de legumes (c.coração e courgette) e sal. rabanete, pimento e alface <sup>1,6</sup>	641	153	4,3	0,2	17,6	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com batata assada no forno e ervas aromáticas e c.bruxelas, sal. rabanete, pimento e alface <sup>1,3</sup>	678	161	2,4	0,3	25,3	1,8	7,1	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada alface, tomate e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	440	104	2,5	0,3	15,3	1,9	4,1	0,3
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz de forno, sal. beterraba, cenoura e c.roxa	452	107	1,4	0,2	18,3	1,9	3,4	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa nabo com nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,1	0,2	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Bife frango grelhado c/ esparguete e sal. cenoura, rúcula e pepino <sup>1,3</sup>	526	125	2,1	0,4	12,2	1,2	13,7	0,3
Vegetariana	Salada grão com massa, cenoura e f.verde, sal. cenoura, rúcula e pepino <sup>1,3</sup>	756	179	3,0	0,4	27,5	2,6	7,5	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 18 a 22 de março de 2019**  
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	316	76	3,5	0,5	9,3	1,1	1,3	0,3
Prato	Frango (coxa) estufado c/ esparguete e cenoura e salada alface, tomate e couve roxa <sup>1,3</sup>	1193	282	6,8	1,2	29,1	2,1	25,4	0,8
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde) e salada alface, tomate e couve roxa <sup>1,6,8,11</sup>	1103	261	4,1	0,5	41,0	2,3	12,8	0,6
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Puré de nabo com nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	310	74	3,5	0,5	8,9	1,0	1,2	0,3
Prato	Lombos pescada no forno com batata cozida e salada de rabanete, pimento e alface <sup>2,4</sup>	855	202	4,8	0,7	18,9	1,7	19,9	0,9
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas e salada pimentos e alface <sup>1</sup>	821	194	4,6	0,9	31,0	1,9	6,3	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	324	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa alho francês com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	319	76	3,5	0,5	9,1	1,0	1,4	0,3
Prato	Bife peru grelhado c/ arroz ervilhas e salada cenoura, rúcula e pepino	844	200	4,3	0,7	24,9	0,8	14,5	0,7
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz e salada cenoura, rúcula e pepino	1335	318	4,8	0,5	55,2	1,2	12,6	0,6
Sobremesa	Banana	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	312	75	3,6	0,5	8,7	0,8	1,3	0,3
Prato	Salada de salmão com salada camponesa e pepino, tomate e couve roxa <sup>4</sup>	1024	244	13,3	2,4	19,6	2,5	10,2	0,7
Vegetariana	Abóbora com grão e massa cotovelos e salada pepino, tomate e couve roxa <sup>1,3</sup>	993	235	5,0	0,8	37,1	1,4	8,3	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa couve galega com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	318	76	3,5	0,5	9,3	1,1	1,3	0,3
Prato	Omelete de fiambre com arroz de forno e salada beterraba, milho e rabanete <sup>1,3,6</sup>	1125	269	11,3	2,8	26,0	0,8	14,3	1,2
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos e sal. cenoura, nabo e pepino <sup>1,6,8,11</sup>	1207	286	4,3	0,6	49,3	0,9	11,1	0,6
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

Por motivos organizativos a ementa poderá sofrer alterações.

Esta informação não constitui uma recomendação de saúde para informações mais precisas entre de consultar o seu médico.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**EB Nº2 REGUENGOS DE MONSARAZ (6102122)**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 25 a 29 de março de 2019**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa cenoura com couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	342	82	3,5	0,5	10,5	1,0	1,5	0,3
Prato	Arroz de aves com salada de cenoura, milho e nabo	1148	272	6,8	1,9	32,9	0,7	19,3	0,8
Vegetariana	Feijão branco com molho tomate com batata assada e couve bruxelas	1095	260	4,7	0,7	36,4	2,1	12,4	0,7
Sobremesa	Maçã	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa grão com repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	491	117	4,0	0,6	15,6	1,3	3,4	0,3
Prato	Lombos de corvina cozidos com batata cozida e salada rabanete, pimento e alface <sup>4</sup>	979	232	4,5	0,7	32,0	0,8	15,1	0,7
Vegetariana	Empadão de favas (arroz) com salada rabanete, pimento e alface	851	202	3,8	0,6	34,9	1,4	5,3	0,6
Sobremesa	Laranja	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês com couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	321	77	3,5	0,5	9,2	1,2	1,4	0,3
Prato	Carne porco (pá) estufada fatiada c/ massa couscous e salada rúcula, beterraba e pimentos <sup>1</sup>	1570	374	17,3	5,4	29,1	1,4	24,8	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) e salada rúcula, beterraba e pimentos <sup>1,3</sup>	1089	258	5,4	0,8	40,1	3,3	8,7	0,6
Sobremesa	Maça	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa couve coração com courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	317	76	3,5	0,5	9,1	1,0	1,3	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e salada pepino, tomate e couve roxa <sup>1,4,5,6,7</sup>	1184	283	13,7	5,7	25,5	2,4	13,2	2,8
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura e arroz branco com salada pepino, tomate e c.roxa <sup>1,6,8,11</sup>	1378	326	4,4	0,6	56,3	1,5	13,6	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	324	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	314	75	3,6	0,5	8,8	0,9	1,4	0,3
Prato	Coxas de peru no forno com arroz de feijão e salada tomate, alface e pepino	1102	261	5,0	0,8	30,2	1,0	23,4	0,2
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde e sal. tomate, alface e pepino	1107	262	4,1	0,8	41,0	4,1	12,0	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Empresa verificada por nutricionistas.  
 Por motivos organizacionais a empresa poderá sofrer alterações.  
 Esta aplicação ou informação a alguns alimentos deve considerar a responsabilidade de validade para informações mais precisas antes de consumi-lo e sua validade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas