

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 2 a 6 de março de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de peixe c/ coentros ⁴	347	82	5,7	9,0	1,1	2,4	0,4	0,3
Prato	Jardineira de porco c/ salada de cenoura, milho e nabo ^{1,3,6,7}	1683	401	23,4	36,6	3,1	17,1	5,3	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas c/ salada de cenoura, milho e nabo ⁸	978	232	5,4	46,2	10,9	2,8	0,4	0,2
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Curgete	276	66	1,6	9,4	1,4	2,1	0,3	0,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de coentros e salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1846	442	8,0	48,0	1,4	23,9	2,8	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, ervilhas e cogumelos c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{1,3,5,6,7}	2235	541	35,3	68,9	2,8	12,8	5,0	1,0
Sobremesa	Iogurte aromas ⁷	384	91	4,6	12,5	12,5	1,9	1,3	0,2
Quarta									
Sopa	Caldo verde	260	62	1,5	8,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de massas coloridas com peito frango (cozido), ovo, ervilhas e cenoura c/ molho de iogurte e ervas aromáticas c/ salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	2697	640	54,8	65,3	6,8	16,6	4,2	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas c/ nabiças cozidas, arroz branco e salada de beterraba, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1572	373	14,5	57,7	1,5	7,8	1,2	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão branco c/ agrião	257	61	1,2	8,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã (posta) c/ batata assada, oregãos e salada de alface, beterraba e tomate ⁴	1142	271	19,0	30,9	2,6	7,2	1,0	0,7
Vegetariana	Ensopado de favas (pão e batata) c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}	1343	317	10,0	56,8	3,3	4,1	0,7	1,1
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças c/ cenoura	273	65	1,5	9,3	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	1359	323	21,8	32,7	1,2	11,3	3,3	0,7
Vegetariana	Salteado de grão c/ espinafres e nabo c/ salada de alface, pepino e tomate ^{1,6}	935	223	8,1	27,2	3,1	7,8	1,1	0,9
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 9 a 13 de março de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão verde	265	63	1,3	9,2	1,2	2,1	0,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ arroz de lombardo e salada de cenoura, couve galega e couve flôr cozidas ^{1,6,12}	1175	279	17,3	35,9	2,2	7,0	2,0	0,7
Vegetariana	Batata doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate	1291	305	9,3	51,6	10,3	6,0	0,7	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Ervilhas c/ coentros	287	68	1,8	9,7	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Peixe à brás c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{3,4}	2108	506	20,7	33,3	0,6	31,3	12,7	1,3
Vegetariana	Grão salteado c/ cogumelos e grelos c/ arroz branco e salada de couve roxa, milho e rabanete	896	214	6,8	27,7	1,5	7,4	1,0	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Couve flor e nabo	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz de aves (perú e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula Esparguete à bolonhesa (c/ molho de tomate), lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,10,11}	1098	260	22,3	32,2	0,8	4,3	0,7	0,3
Vegetariana		1228	290	12,7	47,7	3,5	4,5	0,6	0,6
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Espargos	768	74	2,3	10,1	1,5	2,3	0,3	0,6
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,4}	1051	250	13,1	28,9	1,7	8,7	1,3	1,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate	974	231	6,0	37,8	2,0	5,4	0,8	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Grelos	270	64	1,5	9,2	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombo de porco recheado c/ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12}	1421	338	24,1	32,4	2,1	11,2	3,2	1,2
Vegetariana	Legumes assados (courgete, couve flôr, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1240	293	9,7	44,5	3,2	7,8	1,0	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 16 a 20 de março de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja galinha ^{1,3}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Tortilha de fiambre e batata c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6}	950	228	9,3	22,7	1,6	10,8	1,9	1,3
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino	572	135	5,2	25,0	2,6	0,7	0,1	0,5
Sobremesa	Kiwi	205	49	0,9	8,8	8,8	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura	406	96	3,8	14,6	1,0	2,2	0,3	0,3
Prato	Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1446	343	20,6	46,8	0,3	7,6	1,2	0,6
Vegetariana	Chilli de feijão branco c/ couve flôr e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete ⁶	1473	349	27,4	48,7	1,1	4,4	0,5	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Repolho e nabo	272	65	1,3	9,4	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ ervilhas, cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,7,14}	1442	342	26,5	37,7	2,9	8,7	2,9	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ curgete e esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	884	209	7,0	34,6	2,9	4,2	0,6	0,5
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora e nabiças	278	66	1,5	9,9	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de atum c/ batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados ⁴	1087	258	12,3	31,7	2,5	8,4	1,2	1,1
Vegetariana	Abóbora c/ grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3}	1002	237	8,6	38,4	1,7	4,6	0,7	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Couve flor e brócolos	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	1218	290	16,2	29,1	2,0	11,7	3,3	0,7
Vegetariana	Talharim c/ lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6,7,10,11,14}	974	230	9,2	38,1	2,9	4,0	0,6	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 23 a 27 de março de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve galega c/ abóbora	284	68	1,6	10,1	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino	1799	427	46,5	32,2	0,8	12,1	2,8	0,8
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	1729	410	14,3	67,1	2,5	8,4	2,0	1,0
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve flor e cenoura	280	67	1,8	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Bacalhau c/ natas e salada de alface, milho e rabanete ^{4,5,6,7}	977	235	12,0	21,5	0,9	11,0	2,5	1,9
Vegetariana	Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) c/ grelos e massa macarronete c/ salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,7,14}	1294	307	12,2	51,6	1,4	4,9	0,7	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Grão c/ agrião	257	61	1,2	8,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Rojões de porco c/ massa espiral e salada de alface e pimentos ^{1,3}	1446	344	20,9	31,9	1,7	14,4	4,2	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas, arroz de milho e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,9,10}	1292	307	16,8	39,1	2,8	7,4	1,6	1,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Alho francês, cenoura e curgete	274	65	1,4	9,5	1,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes e salada de beterraba, couve-roxa e tomate ⁴	1118	265	16,9	36,3	1,6	5,4	0,8	0,5
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, beringela e couve flôr c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate	1048	248	10,0	39,0	4,5	4,3	0,5	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos	266	63	1,4	9,0	1,1	2,1	0,3	0,3
Prato	Frango no forno c/ batata assada, alho e azeite c/ salada de alface, couve roxa e tomate	1302	309	20,6	30,8	2,4	11,0	1,7	0,6
Vegetariana	Abóbora recheada c/ grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	997	236	8,5	38,2	1,6	4,6	0,7	0,2
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

C.M. REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 30 de março a 3 de abril de 2020
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa e grelos	272	65	1,5	9,4	1,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de porco c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3}	1277	304	16,8	32,0	1,8	11,7	3,3	0,3
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino ¹	336	79	2,8	15,4	1,0	0,4	0,1	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	270	64	1,5	9,1	1,2	2,1	0,3	0,3
Prato	Saladinha de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴	1075	254	22,8	35,2	0,3	2,0	0,2	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão-frade, cogumelos e salada ¹²	1172	277	11,3	47,1	3,2	3,5	0,6	0,4
Sobremesa	Maçã	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Couve lombarda e grão	342	81	2,4	11,7	1,3	2,3	0,3	0,3
Prato	Bife de peru grelhado c/ rodelas de limão c/ massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3}	970	229	23,2	28,6	1,6	2,0	0,5	0,5
Vegetariana	Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula	977	231	9,8	45,5	2,5	0,5	0,0	0,8
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve coração e feijão verde	277	66	1,4	10,0	1,3	2,1	0,3	0,2
Prato	Arroz de atum c/ salada de couve galega, feijão-verde e grelos salteados ^{1,4}	1194	284	12,4	32,7	1,0	11,2	1,6	1,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa ^{1,3,6,10,11}	1250	296	12,7	49,8	2,5	4,3	0,7	0,7
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete c/ repolho	276	66	1,6	9,4	1,4	2,1	0,3	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala pala e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2551	609	23,2	63,6	1,1	28,7	7,7	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate	842	200	4,8	36,0	1,9	3,5	0,5	0,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	2,9	18,7	17,4	1,4	0,8	0,2

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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados