



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 03 a 07 de Maio de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme dealho francês c/vitela ⁴	420	100	4,9	0,7	9,4	1,6	4,1	0,1
Sopa ii	Creme de alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Empadão de arroz c/ carne vaca e cenoura	1165	278	12,4	3,7	28,2	0,2	13,0	0,1
Dieta	Bife frango grelhado c/ esparguete e c.bruxelas ^{1,3,5,6}	680	162	6,4	1,0	8,7	0,7	16,4	0,1
Sobremesa	Pêra	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres c/ pescada ⁴	442	105	3,7	0,5	13,3	1,3	4,0	0,1
Sopa ii	Creme de feijão c/espinafres	544	130	7,2	1,4	9,2	1,2	6,4	2,1
Prato	Salada de peixe c/ feijão verde ⁴	459	109	3,4	0,5	13,0	1,0	6,0	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flôr ⁴	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ queijo+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grelos c/ frango ⁴	504	120	5,8	0,9	12,9	1,4	3,5	0,0
Sopa ii	Creme de grelos	446	106	3,9	0,6	14,9	1,5	2,1	0,0
Prato	Frango assado c/ arroz e salada ¹²	858	204	5,3	0,9	22,8	0,1	15,6	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + maçã golden + aveia) ⁷	319	76	1,2	0,8	13,3	12,4	2,6	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde c/ abrótea ⁴	495	119	8,6	1,2	2,0	1,7	7,7	0,1
Sopa ii	Creme de feijão verde	421	100	4,0	0,6	13,2	1,7	2,0	0,8
Prato	Rodelas de pescada no forno c/ batata e legumes salteados ^{2,4}	777	185	5,5	0,8	21,8	0,2	11,7	0,2
Dieta	Abrótea cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte +pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada	780	186	7,4	1,8	15,8	0,3	13,7	0,1
Dieta	Peru estufado c/ cotovelinhos e legumes ¹²	1509	359	10,5	1,5	60,0	0,3	5,2	0,0
Sobremesa	Maçã	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + banana + aveia) ^{1,6,7,11}	476	113	1,7	0,9	18,3	11,8	4,5	0,1

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 inofensivos.

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



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-PRIM
Semana de 12 a 16 de abril de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês c/ vitela ⁴	420	100	4,9	0,7	9,4	1,6	4,1	0,1
Sopa ii	Sopa alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6}	216	51	0,5	0,1	9,1	0,0	1,7	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura ^{5,6}	3572	869	95,6	13,8	1,0	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda c/ pescada	435	104	3,7	0,6	10,1	1,3	6,6	0,1
Sopa ii	Sopa lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Prato	Pescada cozida c/batata e legumes (ervilha, cenoura e milho) ⁴	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura ⁴	352	83	0,6	0,1	9,9	0,7	9,1	0,3
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte +pão c/ queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/frango ⁴	442	105	3,7	0,5	13,3	1,3	4,0	0,1
Sopa ii	Sopa feijão c/espinafres	544	130	7,2	1,4	9,2	1,2	6,4	2,1
Prato	Borrego estufado c/ arroz e salada	782	186	5,6	1,7	19,6	0,3	13,8	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Maçã	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + maçã golden + aveia) ⁷	319	76	1,2	0,8	13,3	12,4	2,6	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião c/ perca	461	110	4,3	0,8	13,1	1,3	4,0	0,1
Sopa ii	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,5	2,0	0,8
Prato	Massinha de perca c/ cenoura ^{1,2,3,4,6}	744	177	4,7	0,7	21,7	1,1	10,8	0,3
Dieta	Perca cozida c/ batata, cenoura e couve flôr ⁴	413	98	2,4	0,4	12,0	1,1	6,4	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grelos c/ peru ⁴	504	120	5,8	0,9	12,9	1,4	3,5	0,0
Sopa ii	Sopa caldo verde	525	125	5,0	0,7	16,9	1,0	2,4	0,4
Prato	Strognoff de peru c/ arroz e salada mista ⁷	751	179	6,4	2,0	15,1	0,4	14,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado c/ esparguete e cenoura ^{1,5,6}	720	171	5,3	1,1	12,9	0,4	17,3	0,2
Sobremesa	Pêra	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + banana + aveia) ^{1,6,7,11}	476	113	1,7	0,9	18,3	11,8	4,5	0,1

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 inofensivos.

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



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-PRIM
Semana de 19 a 23 de abril de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Panados porco c/ esparguete e cenoura ^{1,3,5,6,12}	1278	306	16,3	2,7	21,8	0,7	17,7	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura ^{5,6}	838	199	6,7	1,5	17,0	0,1	17,6	0,2
Sobremesa	Pera	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite +pão c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	3,4	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Prato	Salada atum c/feijão frade e ovo ^{3,4}	578	138	5,7	0,8	12,0	1,0	9,0	0,4
Dieta	Abrotea cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Lanche	logurte +pão c/ fiambre+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	529	128	3,2	1,5	19,3	9,3	5,4	0,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Perú assado c/ fusillis e salada de alface ¹²	304	73	0,3	0,1	1,7	1,1	0,6	0,0
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	3,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco c/ grelos	534	127	3,9	0,6	16,2	1,2	5,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes ⁴	685	163	3,9	0,6	20,3	0,6	10,8	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e brócolos ⁴	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite +pão c/ queijo+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	352	86	2,6	1,2	11,7	4,4	4,1	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface ⁴	403	96	3,4	0,5	11,4	1,3	4,4	0,7
Prato	Peito de frango no forno com farfalle e c.de bruxelas ^{1,3,5,6,12}	1485	350	1,3	0,3	61,3	0,0	12,0	0,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura ^{5,6}	3572	869	95,6	13,8	1,0	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

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, 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



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-PRIM
Semana de 26 a 30 de abril de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês c/ peru ⁴	420	100	4,9	0,7	9,4	1,6	4,1	0,1
Sopa ii	Sopa alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Bife de peru grelhado c/ esparguete e cenoura ^{1,5,6}	720	171	5,3	1,1	12,9	0,4	17,3	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz manteiga ^{5,6}	838	199	6,7	1,5	17,0	0,1	17,6	0,2
Sobremesa	Pêra	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ abrótea ⁴	442	105	3,7	0,5	13,3	1,3	4,0	0,1
Sopa ii	Sopa espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Prato	Abrotea cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Dieta	Abrotea cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças c/ peru	441	105	4,2	0,6	11,3	1,4	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa nabiças	444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Perú assado c/ macarronete e salada de alface ¹²	304	73	0,3	0,1	1,7	1,1	0,6	0,0
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + maçã golden + aveia) ⁷	319	76	1,2	0,8	13,3	12,4	2,6	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes c/ pescada ^{1,6,7,8,12}	569	134	7,3	1,1	10,2	1,5	6,4	0,1
Sopa ii	Sopa feijão branco c/ grelos	534	127	3,9	0,6	16,2	1,2	5,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes ⁴	685	163	3,9	0,6	20,3	0,6	10,8	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura ⁴	403	95	2,2	0,3	11,1	1,1	7,2	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface c/frango	124	29	0,4	0,1	4,3	4,0	1,0	0,1
Sopa ii	Sopa alface ⁴	403	96	3,4	0,5	11,4	1,3	4,4	0,7
Prato	Peito de frango no forno com farfalle e c.de bruxelas ^{1,3,5,6,12}	1485	350	1,3	0,3	61,3	0,0	12,0	0,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de legumes ^{5,6}	3572	869	95,6	13,8	1,0	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + pera + aveia) ⁷	307	73	1,2	0,0	12,4	2,1	2,8	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, 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