



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 09 a 13 de Maio de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa lombarda c/ vitela	529	128	11,9	1,7	2,6	2,4	1,4	0,1
Sopa ii	Sopa de couve lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Prato	Empadão de arroz c/ carne vaca e cenoura	1165	278	12,4	3,7	28,2	0,2	13,0	0,1
Dieta	Perna de per ao natural c/arroz e f.verde ^{1,3,12}	1511	361	1,5	0,3	72,2	0,0	12,0	0,0
Sobremesa	Pêra	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Iogurte + 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									
Sopa	Sopa alho francês c/ pescada 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	Massinha de perca c/cenoura ^{1,3,4}	716	170	4,0	0,6	18,9	0,2	13,8	0,8
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura 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	Papa (iogurte + pera + aveia) ⁷	307	73	1,2	0,0	12,4	2,1	2,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês c/ pescada 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	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	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Iogurte + 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
Quinta									
Sopa	Sopa coentros c/ paloco ^{1,6,7}	497	119	5,4	1,2	13,3	1,4	3,4	0,3
Sopa ii	Sopa coentros	338	80	0,0	0,0	16,8	1,5	2,2	0,0
Prato	Salada de paloco c/ macedónia de legumes ⁴	491	117	4,0	0,9	12,6	0,8	6,9	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	Papa (iogurte + maçã golden + aveia) ⁷	319	76	1,2	0,8	13,3	12,4	2,6	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa nabijas c/ pato	441	105	4,2	0,6	11,3	1,4	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa nabijas	444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada	780	186	7,4	1,8	15,8	0,3	13,7	0,1
Dieta	Peito de pato c/ massinhas	94	22	0,5	0,1	0,6	0,0	2,6	0,9
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, 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 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