

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 20 a 24 de Junho de 2022
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês c/ frango 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	Salada de frango c/ fusilli, milho, ervilha e cenoura ^{1,3}	781	185	5,3	0,9	19,5	1,7	14,4	0,1
Dieta	Frango cozido c/ arroz e f.verde	664	157	1,8	0,4	19,0	0,3	15,9	0,2
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão 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 lombarda c/ pescada	435	104	3,7	0,6	10,1	1,3	6,6	0,1
Sopa ii	Creme de feijão c/lombardo	544	130	7,2	1,4	9,2	1,2	6,4	2,1
Prato	Arroz de peixe c/bróculos ⁴	765	182	5,3	0,8	20,2	0,1	13,1	0,2
Dieta	Pescada cozida c/ batata, cenoura e bróculos 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	Papa (iogurte + banana + aveia) ^{1,6,7,11}	476	113	1,7	0,9	18,3	11,8	4,5	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa espinafres c/ perú	455	108	3,7	0,6	13,1	1,3	4,9	0,1
Sopa ii	Sopa espinafres	428	102	4,2	0,6	13,5	1,4	2,0	1,7
Prato	Peito de frango assado com esparguete e f.verde ^{1,3,6,7,12}	1485	350	1,3	0,3	61,3	0,0	12,0	0,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de legumes ^{6,7}	3571	868	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/queijo +fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6
Quinta									
Sopa	Sopa coentros c/ bacalhau ^{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	Bacalhau à gomes sá c/salada ^{3,4}	480	114	3,2	0,6	12,0	0,9	8,8	0,6
Dieta	Bacalhau cozido c/batata e legumes ⁴	334	79	0,2	0,0	10,3	0,2	8,2	1,3
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 ii									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									
Lanche									

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