



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-creche
Semana de 21 a 25 de Novembro 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 de alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Escalopes de vitela estufados c/esparguete e salada ^{1,3,12}	268	64	1,1	0,3	9,8	0,1	2,8	0,7
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Maça	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									
Sopa	Sopa espinafres c/ pescada	455	108	3,7	0,6	13,1	1,3	4,9	0,1
Sopa ii	Sopa espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e milho ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Dieta	Pescada 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	Papa (iogurte + maçã golden + aveia) ⁷	319	76	1,2	0,8	13,3	12,4	2,6	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de grelos c/ perú	441	105	4,2	0,6	11,3	1,4	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa grelos	534	127	3,9	0,6	16,2	1,2	5,2	0,1
Prato	Perna de frango no forno com arroz e salada de alface ^{6,7,12}	722	172	8,6	2,4	12,8	0,3	11,5	0,4
Dieta	Peru estufado c/ cotovelinhos e legumes ¹²	1509	359	10,5	1,5	60,0	0,3	5,2	0,0
Sobremesa	Laranja	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	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 de agrião	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de feijão verde ^{4,6,7,12}	123	29	0,4	0,1	4,1	2,4	2,1	0,3
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									
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 estufado com lacinhos e sal.alface ^{6,7,12}	915	216	0,6	0,1	44,5	0,9	5,2	0,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes ^{6,7}	3571	868	95,6	13,8	1,0	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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

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



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