



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-creche
Semana de 22 a 26 de Maio de 2023
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 de alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Vitela estufada ao natural ^{1,3,12}	251	60	1,1	0,3	8,9	0,1	2,7	0,7
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	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 lombardo c/ pescada	455	108	3,7	0,6	13,1	1,3	4,9	0,1
Sopa ii	Sopa lombardo	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Prato	Saladilha de peixe ⁴	438	104	2,8	0,4	12,1	1,0	7,0	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	Fruta da época	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de f. c/espinafres e peru	441	105	4,2	0,6	11,3	1,2	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa espinafres	534	127	3,9	0,6	16,2	1,2	5,2	0,1
Prato	Perna de peru no forno com arroz e salada de alface ^{1,3,6,7,12}	720	172	8,8	2,4	11,5	0,7	12,1	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	Fruta da época	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião c/ peixe	440	105	3,8	0,6	14,8	1,4	2,1	0,0
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 f. verde (4,6,7	197	47	2,4	0,4	4,0	2,3	2,1	0,3
Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flôr ⁴	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa frutos vários c/aveia ^{1,6,11}	1568	369	6,4	1,3	59,8	1,1	12,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde c/ frango ⁴	495	119	8,6	1,2	2,0	1,7	7,7	0,1
Sopa ii	Sopa feijão verde	413	98	3,8	0,5	13,6	1,5	1,9	0,8
Prato	Peito de frango estufado com macarronete e salada ^{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	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão de centeio c/ marmelada+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, 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



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