



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
Semana de 1 a 5 de Agosto de 2022  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Prato	Empadão de arroz c/ carne vaca e salada alface	1165	278	12,4	3,7	28,2	0,2	13,0	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz e leg	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	Leite + pão c/ manteiga+fruta <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	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 alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) <sup>3,4</sup>	579	138	6,6	1,0	11,8	1,0	7,4	0,5
Dieta	Pescada cozida c/batata e leg <sup>4</sup>	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte +pão c/ queijo+fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Perna de peru no forno c/arroz cenoura e salada alface e tomate <sup>6,7,12</sup>	722	172	8,6	2,4	12,8	0,3	11,5	0,4
Dieta	Perna de peru estufada ao natural c/esparguete e leg <sup>1,3,12</sup>	1511	361	1,5	0,3	72,2	0,0	12,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga+fruta <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	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 espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Prato	Massinha de peixe c/cenoura e salada de alface <sup>1,3,4</sup>	716	170	4,0	0,6	18,9	0,2	13,8	0,8
Dieta	Pescada cozida c/batata e legumes <sup>4</sup>	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão c/ queijo+fruta <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>4</sup>	403	96	3,4	0,5	11,4	1,3	4,4	0,7
Prato	Bife frango grelhado c/ arroz de legumes <sup>6,7</sup>	734	174	4,0	1,2	17,6	0,3	16,1	0,2
Dieta	Bife frango grelhado com massa fusilli e cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	653	155	2,3	0,5	17,9	1,3	14,4	0,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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