

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 04 a 08 e Julho de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Opção	"Tortilha de carnes c/salada mista ^{1,3,6,7}	736	178	12,0	3,6	8,6	0,5	8,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa c/cenoura e salada de alface ^{1,3,6}	216	51	0,5	0,1	9,1	0,0	1,7	0,8
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	Pêra	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite +pão c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	3,4	0,2
Terça									
Sopa	Creme de alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Opção	Filetes dourados c/arroz e salada mista ⁴	495	118	4,3	1,0	12,1	1,0	7,1	0,1
Prato	Salada de peixe (bat., peixe, ovo picado e alface) ^{3,4}	458	109	3,7	0,6	10,9	0,7	7,5	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura ⁴	403	95	2,2	0,3	11,1	1,1	7,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Lanche	logurte + pão c/queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6
Quarta									
Sopa	Sopa caldo verde	525	125	5,0	0,7	16,9	1,0	2,4	0,4
		444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Arroz de aves (pato e peru)no forno e salada mista	598	143	7,1	1,2	0,1	0,1	19,6	0,2
Dieta	Pato estufado c/ farfalle e feijão verde ^{1,3}	646	155	8,9	1,9	1,1	0,1	17,5	0,2
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	3,4	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa feijão branco c/ espinafres	534	127	3,9	0,6	16,2	1,2	5,2	0,1
Opção	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7,9,10}	670	161	10,0	3,2	1,1	1,0	16,7	1,5
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz tomate, alface e milho ^{1,3,4,7,14}	451	107	3,6	0,5	16,8	0,5	1,6	0,0
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	Leite + pão c/ queijo+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	352	86	2,6	1,2	11,7	4,4	4,1	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,5	2,0	0,8
Sopa ii		783	353	8,1	1,2	27,2	0,4	10,6	0,2
Prato	Frango em molho de tomate c/espirais ^{1,3,12}	1504	359	1,5	0,3	71,7	0,0	12,0	0,0
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Maçã	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

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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