



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
Semana de 09 a 13 de Maio de 2022  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Opção	Empadão de carne c/cenoura e sal de alface <sup>3,5,6</sup>	1199	287	14,7	3,1	25,6	0,1	12,3	0,1
Prato	Empadão de arroz c/ carne vaca e cenoura	1165	278	12,4	3,7	28,2	0,2	13,0	0,1
Dieta	Bife frango grelhado c/ esparguete <sup>1,3</sup>	801	190	6,0	1,3	22,4	1,9	10,8	0,1
Sobremesa	Maçã	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
Opção	Atum com espirais, cenoura e milho <sup>1,3,4</sup>	1096	260	7,3	1,1	30,5	0,1	17,0	1,0
Prato	Massinha de perca 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	Perca cozida c/ batata e brócolos <sup>4</sup>	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Lanche	logurte +pão c/ fiambre+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 alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Frango assado c/ esparguete e salada alface,tomate e milho <sup>1,3,5,6,12</sup>	1504	359	1,5	0,3	71,7	0,0	12,0	0,0
Dieta	Frango cozido com arroz e lombarda	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite +pão de 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 caldo verde	525	125	5,0	0,7	16,9	1,0	2,4	0,4
Prato	Paloco à brás c/ salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	957	230	15,3	3,8	10,9	0,8	11,5	0,7
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite +croissant c/manteiga+fruta <sup>7</sup>	195	46	1,4	0,8	5,4	5,4	2,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	421	100	4,0	0,6	13,2	1,7	2,0	0,8
Prato	Arroz de aves (pato e peru) c/ salada	780	186	7,4	1,8	15,8	0,3	13,7	0,1
Dieta	Peito de pato com massinhas e c.de bruxelas	94	22	0,5	0,1	0,6	0,0	2,6	0,9
Sobremesa	Maçã	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão de 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

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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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