



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
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 c/ frango	529	128	11,9	1,7	2,6	2,4	1,4	0,1
Sopa ii	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	logurte +pão 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 alho francês c/ pescada ^{1,6,7,8,12}	1016	241	12,4	1,7	24,2	2,3	5,8	0,0
Sopa ii	Sopa alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Salada de pescada c/ cenoura e ervilhas ⁴	432	103	3,0	0,4	11,3	1,0	6,9	0,1
Dieta	Pescada cozida c/batata e leg ⁴	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	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 nabiças c/ peru	441	105	4,2	0,6	11,3	1,4	5,0	0,1
Sopa ii	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 ^{6,7,12}	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 ^{1,3,12}	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	logurte + pão 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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ peixe	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	Massinha de peixe c/cenoura e salada de alface ^{1,3,4}	716	170	4,0	0,6	18,9	0,2	13,8	0,8
Dieta	Pescada cozida c/batata e legumes ⁴	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	Papa (iogurte + banana + aveia) ^{1,6,7,11}	476	113	1,7	0,9	18,3	11,8	4,5	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface e frango	499	119	4,6	0,8	13,7	1,1	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa alface ⁴	403	96	3,4	0,5	11,4	1,3	4,4	0,7
Prato	Bife frango grelhado c/ arroz de legumes ^{6,7}	734	174	4,0	1,2	17,6	0,3	16,1	0,2
Dieta	Bife frango grelhado com massa fusilli e cenoura ^{1,3,6,7}	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 centeio c/ queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6

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