



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Pré-escolar
Semana de 29 de março a 2 de abril de 2021
Almoço

Segunda

		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	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/ fusilis e c.bruxelas ^{1,3,5,6}	680	162	6,4	1,0	8,7	0,7	16,4	0,1
Sobremesa	Pêra	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + croissant c/manteiga+fruta ⁷	195	46	1,4	0,8	5,4	5,4	2,8	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/espinafres	544	130	7,2	1,4	9,2	1,2	6,4	2,1
Prato	Douradinhos de peixe c/ esparguete ,cenora e ervilha ^{1,3,4,5,6,7,14}	3533	860	94,8	10,8	1,2	0,1	0,1	0,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata e brócolos ⁴	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grelos	446	106	3,9	0,6	14,9	1,5	2,1	0,0
Prato	Frango assado c/ arroz e salada alface e tomate ¹²	858	204	5,3	0,9	22,8	0,1	15,6	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	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 ^{1,3,5,6,7,12}	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 feijão verde	421	100	4,0	0,6	13,2	1,7	2,0	0,8
Prato	Rodelas de pescada no forno c/ batata e legumes salteados ^{2,4}	777	185	5,5	0,8	21,8	0,2	11,7	0,2
Dieta	Abrotea cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	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	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

Sexta

		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	Arroz de aves (pato+ e peru) c/ salada alface	780	186	7,4	1,8	15,8	0,3	13,7	0,1
Dieta	Peru estufado c/ cotovelinhos e legumes ¹²	1509	359	10,5	1,5	60,0	0,3	5,2	0,0
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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