



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1º ciclo
Semana de 20 a 24 de Junho de 2022
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	Salada de frango c/ fusilli, milho, ervilha e cenoura ^{1,3}	781	185	5,3	0,9	19,5	1,7	14,4	0,1
Dieta	Frango cozido c/ arroz e f.verde	664	157	1,8	0,4	19,0	0,3	15,9	0,2
Sobremesa	Laranja	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/hortaliça	544	130	7,2	1,4	9,2	1,2	6,4	2,1
Opção									
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz tomate e cenoura rasp ^{1,3,4,7,14}	534	127	2,9	0,4	22,5	0,8	2,1	0,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata, cenoura e bróculos ⁴	413	98	2,4	0,4	12,0	1,1	6,4	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 espinafres	428	102	4,2	0,6	13,5	1,4	2,0	1,7
Prato	Carne porco assada c/ esparguete e salada mista ¹²	647	154	6,6	2,0	12,4	0,9	9,9	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de legumes ^{6,7}	3571	868	95,6	13,8	1,0	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã	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 coentros	338	80	0,0	0,0	16,8	1,5	2,2	0,0
Prato	Meia desfeita de bacalhau c/ salada ^{3,4}	550	131	4,4	0,7	11,8	0,9	10,0	1,2
Dieta	Bacalhau cozido c/batata e legumes ⁴	334	79	0,2	0,0	10,3	0,2	8,2	1,3
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Sopa ii									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									
Lanche									

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, 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