



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1º ciclo
Semana de 19 a 23 de Novembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de c. lombarda	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Opção									
Prato	Bifinhos de vitela estufados c/esparguete e salda de alface ^{1,3,12}	268	64	1,1	0,3	9,8	0,1	2,8	0,7
Dieta	Frango cozido com arroz cenoura e feijão- verde	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
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	Sopa espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Opção									
Prato	Salada atum c/ feijão frade ^{3,4}	845	201	7,4	1,2	18,1	1,2	14,3	0,7
Dieta	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	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 feijão c/ grelos	534	127	3,9	0,6	16,2	1,2	5,2	0,1
Opção									
Prato	Peru assado c/ arroz e salada alface e beterraba	824	196	8,0	2,1	16,8	0,2	13,9	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	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 de agrião	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Opção									
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes ⁴	135	32	0,4	0,0	5,7	0,0	1,5	0,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flôr ⁴	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	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 alface ⁴	403	96	3,4	0,5	11,4	1,3	4,4	0,7
Opção									
Prato	Peito de frango estufado com lacinhos e salada de alface ^{6,7,12}	915	216	0,6	0,1	44,5	0,9	5,2	0,0
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	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, ⁹Aipo, 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