



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-creche
Semana de 02 a 06 de Maio de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de c.lombarda c/ peru ⁴	420	100	4,9	0,7	9,4	1,6	4,1	0,1
Sopa ii	Creme de c.lombarda	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Jardineira de peru(c/esparguete) ^{1,3,12}	758	180	8,0	2,1	11,8	0,7	14,6	0,2
Dieta	Peru estufado com arroz de cenoura ¹²	812	193	7,3	1,9	18,0	0,4	13,2	0,1
Sobremesa	Pêra	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres c/ pescada	435	104	3,7	0,6	10,1	1,3	6,6	0,1
Sopa ii	Creme de espinafres	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Prato	Empadão de peixe (arroz) e milho ⁴	174	41	0,0	0,0	7,2	6,7	1,0	0,2
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura ⁴	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte +pão de centeio 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	Creme de alho francês c/ coelho	455	108	3,7	0,6	13,1	1,3	4,9	0,1
Sopa ii	Creme de alho francês	428	102	4,2	0,6	13,5	1,4	2,0	1,7
Prato	Coelho estufado c/farfalle e cenoura	430	102	3,2	0,6	11,2	0,5	6,6	0,1
Dieta	Bife vaca grelhado c/ arroz de brócolos	857	204	7,7	1,7	20,3	0,3	12,8	0,1
Sobremesa	Laranja	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grelos c/abrótea ⁴	504	120	5,8	0,9	12,9	1,4	3,5	0,0
Sopa ii	Creme de grelos	446	106	3,9	0,6	14,9	1,5	2,1	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz e feijão verde ^{4,5,6,12}	123	29	0,4	0,1	4,1	2,4	2,1	0,3
Dieta	Abrótea cozida c/ batata e couve flôr ⁴	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	0,1
Sobremesa	Maçã	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	Creme de nabiças c/ abrótea	441	105	4,2	0,6	11,3	1,4	5,0	0,1
Sopa ii	Creme de nabiças	444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Peito de frango no forno c/fusillis e salada mista ^{1,3,5,6,12}	1485	350	1,3	0,3	61,3	0,0	12,0	0,0
Dieta	Bife frango grelhado c/ arroz e legumes ^{5,6}	754	179	4,5	1,5	17,6	0,2	16,1	0,2
Sobremesa	Banana	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, 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