



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
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	Sopa alface ⁴	403	96	3,4	0,5	11,4	1,3	4,4	0,7
Prato	Almondégas de vaca com esparguete e salada de alface ^{1,3,5,6}	1707	412	34,4	8,8	15,9	1,2	9,4	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	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 grão c/ espinafres	598	143	5,3	0,7	18,6	1,7	3,6	1,0
Prato	Empadão de atum (arroz) e milho ⁴	1056	251	9,7	1,4	26,7	0,2	13,8	1,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte +pão c/ fiambre+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 alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Febras de porco estufadas c/bat.frita e salada de alface ^{5,6,7}	3326	809	89,5	12,9	0,4	0,3	0,4	0,0
Dieta	Bife vaca grelhado c/ arroz de brócolos	857	204	7,7	1,7	20,3	0,3	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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

		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
Opção	Pasteis de bacalhau c/ arroz de feijão, alface, tomate e cen ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	832	198	7,1	1,1	25,9	0,8	6,9	0,7
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	Abrotea 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	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 nabichas	444	106	4,1	0,6	14,4	1,6	2,0	0,8
Prato	Peito de frango no forno com 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	Fruta da época	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