



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-creche  
Semana de 20 a 24 de Novembro de 2023  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês c/ vitela <sup>4</sup>	420	100	4,9	0,7	9,4	1,6	4,1	0,1
Sopa ii	Sopa alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Jardineira de vitela <sup>1,3</sup>	224	53	0,6	0,1	8,9	0,0	2,1	0,8
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão c/ manteiga+fruta <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda c/ pescada	435	104	3,7	0,6	10,1	1,3	6,6	0,1
Sopa ii	Sopa feijão c/ lombardo	598	143	5,3	0,7	18,6	1,7	3,6	1,0
Prato	Empadão de pescada (arroz) e salada mista <sup>4</sup>	1056	251	9,7	1,4	26,7	0,2	13,8	1,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata, cenoura e bróculos, milho e f.verde <sup>4</sup>	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	Papa (iogurte + pera + aveia)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião c/frango	440	105	3,8	0,6	14,8	1,4	2,1	0,0
Sopa ii	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,5	2,0	0,8
Prato	Frango estufado c/ fusilli e salada <sup>1,3</sup>	758	180	4,7	0,9	18,9	1,1	15,1	0,1
Dieta	Bife frango grelhado c/ arroz e legumes <sup>6,7</sup>	734	174	4,0	1,2	17,6	0,3	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 c/ queijo+fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ peixe	455	108	3,7	0,6	13,1	1,3	4,9	0,1
Sopa ii	Sopa espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Prato	Filetes no forno c/ arroz de cenoura e salada <sup>4,6,7</sup>	409	97	2,6	0,4	10,7	0,4	7,3	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flôr <sup>4</sup>	338	80	0,6	0,1	10,6	0,8	7,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa frutos vários c/aveia <sup>1,6,11</sup>	1568	369	6,4	1,3	59,8	1,1	12,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças c/ Perú	441	105	4,2	0,6	11,3	1,2	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa nabiças	454	108	4,3	0,7	13,2	1,4	3,5	0,8
Prato	Perú assado no forno c/ puré de batata e salada <sup>6,7</sup>	508	121	4,6	1,2	10,8	0,7	8,6	0,1
Dieta	Perú estufado com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte aroma + pão c/marmelada+fruta <sup>7</sup>	379	90	1,2	0,9	16,5	15,4	3,1	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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