



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA REFEITÓRIO

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	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
opção	Almondégas vaca c/ esparguete e salada ^{1,3,6}	156	37	1,1	0,4	5,6	0,1	1,5	0,0
Prato	Jardineira de vitela(c/esparguete) ^{1,3}	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	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
Vegetariana	Croquetes de espinafres c/esparguete e f. verde ¹	1011	240	8,7	1,6	33,9	2,0	6,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/ lombardo	598	143	5,3	0,7	18,6	1,7	3,6	1,0
Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista ⁴	1056	251	9,7	1,4	26,7	0,2	13,8	1,0
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes 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/ queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6
Vegetariana	Beringela recheada c/ queijo, arroz e salada	1063	253	7,0	1,0	42,5	0,7	4,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,5	2,0	0,8
Opção	Febras de porco estufadas c/ batata frita	514	122	4,2	0,8	12,9	0,9	7,6	0,1
Prato	Frango estufado c/ fusilli e salada ^{1,3}	758	180	4,7	0,9	18,9	1,1	15,1	0,1
Dieta	Bife frango grelhado c/ arroz e legumes ^{6,7}	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	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
Vegetariana	Feijoada de legumes	919	219	5,5	0,8	29,8	1,1	8,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	476	114	4,9	0,7	14,4	1,5	2,1	0,1
Sopa ii	Calamares c/ arroz de cen. e sal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1137	272	15,3	1,9	26,9	0,8	5,6	1,1
Prato	Filetes no forno c/ arroz de cenoura e salada ^{4,6,7}	409	97	2,6	0,4	10,7	0,4	7,3	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flôr ⁴	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	Leite +pão c/ fiambre+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	296	70	3,8	1,6	4,5	4,5	4,6	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes ^{3,7}	656	156	4,3	2,1	21,6	1,2	6,8	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	454	108	4,3	0,7	13,2	1,4	3,5	0,8
Sopa ii	Perú assado c/espírais e salada ^{1,3,12}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Perú assado no forno c/ puré de batata e salada ^{6,7}	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

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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

Lanche logurte aroma + pão c/marmelada+fruta⁷
 Vegetariana Caril de legumes e grão de bico

379	90	1,2	0,9	16,5	15,4	3,1	0,1
989	235	5,7	0,8	38,2	1,6	6,0	0,0



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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas