



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1º ciclo
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 opção	Sopa alho francês	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Jardineira de vitela(c/espaguete) ^{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 Vegetariana	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 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 Vegetariana	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Opção	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,5	2,0	0,8
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 Vegetariana	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 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 ^{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 Vegetariana	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 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 ^{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 Vegetariana logurte aroma + pão c/marmelada+fruta⁷

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: 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