



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-creche

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês c/ carne <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	Salada frango c/ espirais e legumes e sal <sup>1,3,6</sup>	744	176	4,4	0,8	17,8	0,2	15,7	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Pêra	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/ peixe	435	104	3,7	0,6	10,1	1,3	6,6	0,1
Sopa ii	Sopa lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Prato	Arroz de peixe c/leg. E sal <sup>4</sup>	765	182	5,3	0,8	20,2	0,1	13,1	0,2
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	395	94	2,0	0,3	12,0	1,0	6,3	0,1
Sobremesa	Banana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa (iogurte + maçã golden + aveia) <sup>7</sup>	319	76	1,2	0,8	13,3	12,4	2,6	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas c/ carne	441	105	4,2	0,6	11,3	1,2	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa nabijas	454	108	4,3	0,7	13,2	1,4	3,5	0,8
Prato	Carne vaca picada c/ massinhas,leg. E sal	467	113	10,5	1,5	3,1	2,8	0,9	0,3
Dieta	Coelho estufado c/ arroz de cenoura e legumes	806	191	4,3	0,9	28,1	0,8	9,4	0,1
Sobremesa	Laranja	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 coentros c/ peixe <sup>1,6,7</sup>	497	119	5,4	1,2	13,3	1,4	3,4	0,3
Sopa ii	Sopa coentros	338	80	0,0	0,0	16,8	1,5	2,2	0,0
Prato	Salada de salmao <sup>1,3,4</sup>	1141	272	15,1	2,8	21,5	1,7	12,1	1,0
Dieta	Salada de salmao <sup>1,3,4</sup>	1141	272	15,1	2,8	21,5	1,7	12,1	1,0
Sobremesa	Maçã	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 espinafres c/carne	455	108	3,7	0,6	13,1	1,3	4,9	0,1
Sopa ii	Sopa espinafres	428	102	4,2	0,6	13,5	1,4	2,0	1,7
Prato	Peitinhos de peru c/cog,arroz e salada	357	84	0,5	0,1	11,2	0,0	8,6	0,1
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz manteiga <sup>6,7</sup>	776	184	5,9	1,3	15,9	0,4	16,5	0,2
Sobremesa	Clementina	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão centeio c/ manteiga+fruta <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	3,4	0,2

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