



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 05 a 09 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 espinafres | 427 | 102 | 3,7 | 0,5 | 14,1 | 1,6 | 2,2 | 0,0 |
| opção | Panados porco c/ fusillis e salada ^{1,3,6,12} | 1141 | 272 | 11,6 | 1,8 | 35,1 | 0,6 | 6,3 | 0,9 |
| Prato | Jardineira de vitela ^{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/ esp. e salada ^{1,2,3,4,6,7,14} | 2412 | 582 | 48,0 | 7,0 | 32,0 | 1,3 | 4,7 | 0,1 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa lombardo | 417 | 99 | 4,0 | 0,6 | 13,1 | 1,5 | 1,9 | 0,8 |
| Opção | Empadão de peixe (arroz) e salada ⁴ | 244 | 58 | 0,7 | 0,1 | 9,5 | 0,1 | 2,5 | 0,7 |
| Prato | Paloco à gomes sá c/salada ^{3,4} | 440 | 105 | 2,9 | 0,5 | 11,1 | 1,1 | 8,1 | 0,6 |
| Dieta | Pescada cozida c/ batata e legumes ⁴ | 338 | 80 | 0,6 | 0,1 | 10,6 | 0,8 | 7,5 | 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 | 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 | Empadão de legumes e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12} | 1186 | 281 | 8,1 | 1,6 | 38,5 | 0,8 | 12,0 | 1,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa feijão branco c/ agrião | 534 | 127 | 3,9 | 0,6 | 16,2 | 1,2 | 5,2 | 0,1 |
| Opção | Perna de peru no forno c/esparg. e salada ^{1,3,6,7,12} | 720 | 172 | 8,8 | 2,4 | 11,5 | 0,7 | 12,1 | 0,4 |
| Prato | Perna de peru no forno c/arroz e salada ^{1,3,6,7,12} | 720 | 172 | 8,8 | 2,4 | 11,5 | 0,7 | 12,1 | 0,4 |
| Dieta | Peru estufado c/ legumes e esparguete ^{1,3} | 773 | 184 | 7,8 | 2,0 | 14,3 | 0,9 | 13,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Lanche | Leite + pão de 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 nabiça | 428 | 102 | 4,2 | 0,6 | 13,5 | 1,4 | 2,0 | 1,7 |
| opção | Rissoles de pescada c/ arroz cenoura e salada ^{1,4,7,12} | 1144 | 273 | 9,4 | 1,4 | 41,1 | 3,4 | 5,0 | 0,4 |
| Prato | Massinha de peixe c/cenoura e salada ^{1,3,4} | 716 | 170 | 4,0 | 0,6 | 18,9 | 0,2 | 13,8 | 0,8 |
| Dieta | Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴ | 358 | 84 | 0,4 | 0,1 | 12,8 | 1,0 | 6,7 | 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 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa alface | 413 | 98 | 3,8 | 0,5 | 13,6 | 1,5 | 1,9 | 0,8 |
| Prato | Peito de frango estufado c/puré e legumes ^{6,7,12} | 227 | 54 | 1,4 | 0,8 | 7,0 | 4,1 | 3,2 | 0,1 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com fusilli e salada ^{1,3,6,7} | 1480 | 348 | 1,3 | 0,3 | 61,0 | 0,0 | 12,1 | 0,0 |
| 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 |

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, 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