



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Pré-escolar e 1º ciclo
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
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	Pêra	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa c. lombarda	417	99	4,0	0,6	13,1	1,5	1,9	0,8
Prato	Paloco á gomes de sá c/salada ⁴	1056	251	9,7	1,4	26,7	0,2	13,8	1,0
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

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
Prato	Perna de peru no forno c/arroz e salada ^{6,7,12}	702	167	8,8	2,4	11,0	0,3	11,7	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

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
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 bat. 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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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