



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-creche  
Semana de 25 a 28 de Março 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/ vitela <sup>4</sup>	420	100	4,9	0,7	9,4	1,5	4,1	0,1
Sopa ii	Sopa alho francês	427	102	3,7	0,5	14,1	1,3	2,2	0,0
Prato	Empadão de vitela c/ arroz e salada <sup>12</sup>	1176	280	12,5	3,7	28,5	0,3	13,1	0,1
Dieta	Bife frango grelhado c/ esparguete cenoura	741	176	4,9	0,8	15,6	0,2	16,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + pão c/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 nabijas c/ peixe	441	105	4,2	0,6	11,3	1,3	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa nabijas	454	108	4,3	0,7	13,2	1,3	3,5	0,8
Prato	Massinha de peixe(pescada ,cotovelos,cenoura) <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	744	177	4,7	0,7	21,7	1,7	10,8	0,3
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>	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	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 espinafres c/frango	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	Frango assado c/ arroz e salada <sup>12</sup>	858	204	5,3	0,9	22,8	0,1	15,6	0,1
Dieta	Frango cozido c/ farfalle e legumes	664	157	1,8	0,4	19,0	0,0	15,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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	0,8	7,7	0,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda c/ salmão	529	128	11,9	1,7	2,6	1,5	1,4	0,1
Sopa ii	Sopa c.lombarda	417	99	4,0	0,6	13,1	1,4	1,9	0,8
Prato	Salada de salmao <sup>4</sup>	424	101	3,2	0,5	9,3	0,7	8,2	0,9
Dieta	Salmão cozido c/ batata e cenoura <sup>4</sup>	658	157	9,5	1,7	10,5	0,9	6,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Papa frutos vários com 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 ii									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									
Lanche									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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