



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
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	427	102	3,7	0,5	14,1	1,3	2,2	0,0
Opção	Carne porco à alentejana ¹⁴	582	139	6,2	1,4	13,7	0,9	6,4	0,1
Prato	Empadão de vitela c/ arroz e salada ¹²	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4
Vegetariana	Couscous c/ legumes ¹	1011	240	8,7	1,6	33,9	1,4	6,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabichas	454	108	4,3	0,7	13,2	1,3	3,5	0,8
Opção	Caldeirada de bacalhau ^{4,12}	158	37	0,5	0,1	4,5	2,1	3,4	0,6
Prato	Massinha de peixe ^{1,2,3,4,6,12}	744	177	4,7	0,7	21,7	1,7	10,8	0,3
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	Leite + pão c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	3,3	3,4	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	428	102	4,2	0,6	13,5	1,4	2,0	1,7
Opção	Feijoada à transmontana	925	221	10,2	2,9	17,5	0,3	14,5	0,1
Prato	Frango assado c/ arroz e salada ¹²	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	Leite + pão de centeio c/ manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	3,3	3,4	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	696	167	7,7	1,0	17,2	0,8	6,4	0,2

Quinta

		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	1,4	1,9	0,8
opção	Fritada de peixe mista c/ arroz de tomate ^{1,4,14}	1033	246	9,4	1,2	30,1	0,5	9,7	0,2
Prato	Salada de atum c/feijão frade ^{3,4}	616	148	10,6	2,6	0,3	0,0	12,9	0,4
Dieta	Salmão cozido c/ batata e cenoura ⁴	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	logurte +pão c/ queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	0,8	7,7	0,6
Vegetariana	Massa fusilli gratinada com cogumelos e espinafres ^{1,3,7}	1287	308	15,4	4,3	32,2	1,6	9,0	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Sopa ii									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									

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, 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

Lanche iogurte +pão c/ marmelada+fruta⁷

456 108 1,2 0,9 21,1 20,0 3,0 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, 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