



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1º ciclo  
Semana de 25 a 28 de Março de 2024  
Almoço

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa alho francês  | 427        | 102          | 3,7         | 0,5            | 14,1      | 1,3           | 2,2          | 0,0        |
| Opção          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| Vegetariana    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa nabiças   | 454        | 108          | 4,3         | 0,7            | 13,2      | 1,3           | 3,5          | 0,8        |
| Opção          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Massinha de peixe <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 couve flôr <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         | Leite + pão c/ manteiga+fruta <sup>1,3,5,6,7,12</sup>            | 336        | 80           | 1,5         | 0,7            | 12,8      | 3,3           | 3,4          | 0,2        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa espinafres  | 428        | 102          | 4,2         | 0,6            | 13,5      | 1,4           | 2,0          | 1,7        |
| Opção          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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         | Leite + pão de centeio c/ manteiga+fruta <sup>1,3,5,6,7,12</sup> | 336        | 80           | 1,5         | 0,7            | 12,8      | 3,3           | 3,4          | 0,2        |
| Vegetariana    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa lombardo  | 417        | 99           | 4,0         | 0,6            | 13,1      | 1,4           | 1,9          | 0,8        |
| opção          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Salada de atum c/feijão frade <sup>3,4</sup>                     | 616        | 148          | 10,6        | 2,6            | 0,3       | 0,0           | 12,9         | 0,4        |
| 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         | 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        |
| Vegetariana    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa ii        |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Dieta          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         | logurte +pão c/ marmelada+fruta <sup>7</sup>                     | 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: <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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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