



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-creche  
Semana de 22 a 26 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 alface c/ vitela <sup>4</sup>	420	100	4,9	0,7	9,4	1,5	4,1	0,1
Sopa ii	Sopa alface	413	98	3,8	0,5	13,6	1,4	1,9	0,8
Prato	Fusillis à bolonhesa <sup>1,3,6</sup>	1096	261	12,3	3,6	23,2	1,2	13,9	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,2	14,4	0,4
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 agrião c/peixe <sup>4</sup>	426	101	3,4	0,5	12,5	1,2	4,6	0,1
Sopa ii	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,4	2,0	0,8
Prato	Saladinha de pescada <sup>4</sup>	350	83	0,4	0,1	12,1	1,1	6,9	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura <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 grão c/ espinafres	598	143	5,3	0,7	18,6	1,7	3,6	1,0
Prato	Frango assado no forno c/ arroz e legumes salteados	767	182	4,7	0,8	20,6	0,3	13,8	0,1
Dieta	Bife frango grelhado c/ esparguete	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/ 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									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									
Lanche									
Vegetariana	<sup>1</sup>								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças c/ perú	441	105	4,2	0,6	11,3	1,3	5,0	0,1
Sopa ii	Sopa nabiças	454	108	4,3	0,7	13,2	1,3	3,5	0,8
Prato	Vitela estufada c/macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>	249	59	1,1	0,3	8,8	0,0	2,7	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz manteiga <sup>6,7</sup>	776	184	5,9	1,3	15,9	0,1	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte aroma + pão c/marmelada+fruta <sup>7</sup>	379	90	1,2	0,9	16,5	15,4	3,1	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>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. 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