



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1º ciclo  
Semana de 15 a 19 de Abril 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									
Prato	Jardineira de vitela <sup>1,3</sup>	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	0,2	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
Vegetariana									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda	435	104	3,7	0,6	10,1	1,1	6,6	0,1
opção									
Prato	Massinha de peixe <sup>1,3,4</sup>	716	170	4,0	0,6	18,9	0,7	13,8	0,8
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	Leite + 1pão c/queijo+fruta <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	352	86	2,6	1,2	11,7	0,4	4,1	0,3
Vegetariana									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,4	2,0	0,8
Prato	Bife frango grelhado c/ arroz de legumes <sup>6,7</sup>	734	174	4,0	1,2	17,6	0,3	16,1	0,2
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	Leite + pão 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									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/lombardo	544	130	7,2	1,4	9,2	0,9	6,4	2,1
Opção									
Prato	Filetes de peixe no forno c/ puré e feijão verde <sup>4,6,7</sup>	415	98	2,4	0,3	11,7	0,8	7,0	0,1
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	358	84	0,4	0,1	12,8	0,8	6,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão c/queijo+fruta <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	352	86	2,6	1,2	11,7	0,4	4,1	0,3
Vegetariana									

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	1,4	1,9	0,8
Prato	Perú estufado c/ cotovelos e cenoura <sup>1,3</sup>	816	194	7,7	2,0	15,8	0,9	14,7	0,1
Dieta	Perú estufado ao natural c/ arroz e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	883	210	8,6	2,4	18,1	0,4	14,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

Lanche Vegetariana 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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas