



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1ºciclo
Semana de 29 a 03 de Maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa opção	Sopa coentros	413	98	3,8	0,5	13,6	1,4	1,9	0,8
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6}	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 Vegetariana	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
Terça									
Sopa Opção	Sopa agrião	422	101	4,1	0,6	13,3	1,4	2,0	0,8
Prato	Saladinha de pescada ⁴	350	83	0,4	0,1	12,1	1,1	6,9	0,1
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura 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 Vegetariana	Leite + pão c/ queijo+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	352	86	2,6	1,2	11,7	0,4	4,1	0,3
Quarta									
Sopa	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	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 Vegetariana	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
Quinta									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									
Sexta-feira									
Sopa	Sopa alface	413	98	3,8	0,5	13,6	1,4	1,9	0,8
Sopa ii									
Prato	Vitela estufada c/macarronete e legumes ^{1,3,12}	249	59	1,1	0,3	8,8	0,0	2,7	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz manteiga ^{6,7}	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 Vegetariana	logurte aroma + pão c/marmelada+fruta ⁷	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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



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. 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