



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-1º ciclo  
Semana de 20 a 24 de Maio 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	417	99	4,0	0,6	13,1	1,4	1,9	0,8
Sopa ii									
Prato	Panados porco c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>	1086	258	10,0	1,6	35,4	0,6	6,3	0,9
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	Croquetes de soja c/ cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	2412	581	48,0	7,0	32,0	1,2	4,7	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda	427	102	3,7	0,5	14,1	1,3	2,2	0,0
Sopa ii									
Prato	Empadão de peixe (arroz) e salada mista (bebés) <sup>4</sup>	174	41	0,0	0,0	7,2	6,7	1,0	0,2
Dieta	Pescada cozida c/ bat. e cenoura <sup>4</sup>	403	96	2,6	0,4	10,6	0,8	6,9	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	Pataniscas de legumes com arroz <sup>1,3</sup>	1504	359	16,7	2,0	45,3	0,3	5,8	0,0

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	Perna peru c/ puré batata e salada <sup>12</sup>	671	160	10,0	2,8	0,2	0,2	17,4	0,2
Dieta	Peru estufado com arroz de cenoura <sup>12</sup>	812	193	7,3	1,9	18,0	0,4	13,2	0,1
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	Alho francês à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1091	263	20,5	3,8	9,7	0,3	8,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grao com espinafres <sup>1,3</sup>	490	116	0,5	0,1	22,5	1,7	4,0	0,0
Sopa ii									
Prato	Massinha de peixe ( paloco e cotovelos ) <sup>1,3,4</sup>	716	170	4,0	0,6	18,9	0,7	13,8	0,8
Dieta	Salmão ozido c/ batata e cenoura (mal) <sup>4</sup>	403	95	2,2	0,3	11,1	1,1	7,2	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	Massa c/ espinafres e cogumelos	123	29	1,4	0,2	0,9	0,1	2,1	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas	454	108	4,3	0,7	13,2	1,3	3,5	0,8
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de legumes <sup>6,7</sup>	3569	867	95,6	13,8	1,0	0,0	0,7	0,0
Dieta	Peito de frango estufado com esparguete	921	218	0,6	0,1	45,6	0,3	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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>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