



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-creche  
Semana de 11 a 14 de Junho de 2024  
Almoço

Segunda

Sopa  
Sopa ii  
Prato  
Dieta  
Sobremesa  
Lanche  
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Terça

Sopa Sopa espinafres c/ peixe  
Sopa ii Sopa espinafres  
Prato Massinha de peixe ( pescada, massa cotovelos)<sup>1,3,4</sup>  
Dieta Pescada cozida c/ batata e couve flôr<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Papa (iogurte + banana + aveia)<sup>1,6,7,11</sup>  
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Quarta

Sopa Sopa nabiças c/ frango  
Sopa ii Sopa nabiça  
Prato Frango assado c/ arroz e salada<sup>12</sup>  
Dieta Frango cozido c/ farfalle e legumes  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Iogurte +pão c/ queijo+fruta<sup>1,3,6,7,8,12</sup>  
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Quinta

Sopa Sopa lombarda c/ salmão  
Sopa ii Sopa lombardo  
Prato Saladinha de salmão<sup>4</sup>  
Dieta Salmão cozido c/ batata e cenoura<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Papa frutos vários c/aveia<sup>1,6,11</sup>  
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sexta

Sopa Sopa agrião c/ peru  
Sopa ii Sopa agrião  
Prato Cubinhos de peru c/ fusillis e cogumelos<sup>1,3</sup>  
Dieta Bife de peru grelhado com arroz manteiga<sup>6,7</sup>  
Sobremesa Fruta da época

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

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>11</sup>Sementes de sésamo, <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

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>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>11</sup>Sementes de sésamo, <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