



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
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  
Opção Rissois de pescada c/ arroz cenoura (cong.)<sup>1,4,7,12</sup>  
Prato Massada de atum c/ovo salada alface e tomate<sup>1,3,4</sup>  
Dieta Pescada cozida c/ batata e cenoura<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Leite + pão c/ manteiga+fruta<sup>1,3,5,6,7,12</sup>  
Vegetariana Lasanha de legumes<sup>1,3,6,7</sup>

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

Quarta

Sopa Sopa nabiças  
Prato Frango assado c/ arroz e salada<sup>12</sup>  
Dieta Frango cozido c/ farfalle e legumes  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Leite + pão de centeio c/ manteiga+fruta<sup>1,3,5,6,7,12</sup>  
Vegetariana Feijoada de legumes

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

Quinta

Sopa Sopa lombardo  
Prato Paloco à brás c/salada<sup>3,4</sup>  
Dieta Salmão cozido c/ batata e cenoura<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche logurte +pão c/ queijo+fruta<sup>1,3,6,7,8,12</sup>  
Vegetariana fusillis com cogumelos e espinafres<sup>1,3,7</sup>

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

Sexta

Sopa Sopa feijão c/ agrião  
Opção Strogonoff de peru com arroz e salada<sup>7,12</sup>  
Prato Strogonoff de peru c/ esparguete e salada<sup>1,3,7</sup>  
Dieta Bife de peru grelhado com arroz manteiga<sup>6,7</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche logurte +pão c/ marmelada+fruta<sup>7</sup>  
Vegetariana Strogonoff de castanhas<sup>8</sup>

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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



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, <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