



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar e 1º ciclo
Semana de 06 a 10 de Novembro de 2023
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	1,5	1,9	0,8
Opção									
Prato	Vitela estufada ao natural ¹²	248	59	1,1	0,3	8,9	0,0	2,6	0,7
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	Leite + pão c/manteiga+fruta ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	3,4	0,2
Vegetariana									

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	1,6	2,2	0,0
Opção									
Prato	Paloco à gomes sá c/salada ^{3,4}	440	105	2,9	0,5	11,1	1,1	8,1	0,6
Dieta	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	403	96	2,6	0,4	10,6	0,2	6,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte +pão c/ queijo+fruta ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	3,4	1,9	11,8	4,6	7,7	0,6
Vegetariana									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/espinafres	544	130	7,2	1,4	9,2	1,2	6,4	2,1
Prato	Perna de peru no forno com arroz e salada ^{6,7,12}	702	167	8,8	2,4	11,0	0,3	11,7	0,4
Dieta	Peru estufado c/ cotovelinhos e legumes ¹²	1509	359	10,5	1,5	60,0	0,3	5,2	0,0
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 ^{1,3,5,6,7,12}	336	80	1,5	0,7	12,8	6,4	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 agrião	427	102	3,7	0,5	14,1	1,6	2,2	0,0
Opção									
Prato	Filetes no forno c/ arroz de feijão verde ^{4,6,7}	197	47	2,4	0,4	4,0	2,3	2,1	0,3
Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flôr 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	Leite + pão c/ queijo+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	352	86	2,6	1,2	11,7	4,4	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	1,5	1,9	0,8
Prato	Peito de frango estufado com macarronete e salada ^{6,7,12}	915	216	0,6	0,1	44,5	0,9	5,2	0,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes	563	133	1,6	0,4	14,8	0,6	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	logurte + p. centeio c/marmelada+fruta ^{1,3,5,6,7,8,12}	2015	489	54,0	17,7	0,9	0,2	0,6	1,4

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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