



EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1ºciclo

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salada de frango com salada mista
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite + pão com manteiga+fruta ^{1,7}

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

Terça

Sopa	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Empadão de peixe com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozidas ⁴
Opcao	
Sobremesa	Gelatina
Lanche	logurte + pão com queijo+fruta ^{1,6,7,12}

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

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Pá de porco assada com fusillis,leg. e salada ¹²
Dieta	Vitela estufada com arroz e cenoura
Opcao	
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

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

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Paloco à gomes de sá com salada mista
Dieta	Paloco cozido com batata e cenoura
Opcao	
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte + pão com queijo+fruta ^{1,7}

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

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Arroz de aves(perú e pato)com leg.e salada
Dieta	Pato estufado com massinha e legumes
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite + pão com marmelada+fruta ^{1,3,5,6,7}

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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