

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de Novembro 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot (g)	Sal (g)	Açúca r (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve lombarda								
Prato	Empadão carne vaca e salada								
Dieta	Bife frango grelhado c/ arroz e legumes								
Opcao									
Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	iogurte pão c/ manteiga e fruta								
Terça									
Sopa	Sopa feijão c/ espinafres								
Prato	Massinha de pescada c/ legumes								
Dieta	Pescada cozida c/ batata, e cenoura								
Opcao									
Sobremesa	Gelatina de morango								
Lanche	leite, pão c/ queijo e fruta ¹								
Quarta									
Sopa	Sopa agrião								
Prato	Frango assado c/ esparguete, legumes e salada								
Dieta	Perna de peru no forno c/ arroz e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	Leite , pão de centeio c/ manteiga e fruta								
Quinta									
Sopa	Nabiças								
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz e legumes								
Dieta	Peixe cozido c/ batata cozida e legumes								
Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	Leite+pão c/queijo e fruta ^{3,5,6,7,8,11,12}								
Sexta									
Sopa	Alho francês								
Prato	Strogonoff de peru c/ fusillis, legumes e salada								
Dieta	Bife de vitela grelhado c/ arroz e cenoura								
Fruta	Fruta da época								
Lanche	iogurte+pão de centeio c/marmelada+fruta								

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, ¹³Tremoço, 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