

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

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa sala1	Sopa alface com vitela								
Sopa sala2	Sopa alface								
Prato	Empadão de vitela								
Dieta	Frango Cozido com arroz								
Sobremesa	pêra								
Lanche	iogurte+pão com queijo								
<b>Terça</b>									
Sopa sala2	Sopa feijão c/espinafres								
Sopa Sala1	Sopa espinafresc/ Pescada								
Prato	Massinha de Pescada c/legumes e salada								
Dieta	Pescada Cozida c/batata e legumes								
Sobremesa	kiwi								
Lanche	Papa de iogurte c/maçã e aveia								
<b>Quarta</b>									
Sopa sala2	Sopa agrião								
Sopa Sala1	Sopa agrião c/coelho								
Prato	Frango assado c/esparguete,leg. e salada								
Dieta	Frango cozido c7arroz e cenoura								
Sobremesa	maçã								
Lanche	iogurte+pão c/manteiga+fruta								
<b>Quinta</b>									
Sopa sala2	Nabiças								
Sopa sala1	Sopa nabiças c/ peixe								
Prato	Saladinha de salmão c/ batata , legumes e salada								
Dieta	Salmão cozido c/batata e legumes								
Sobremesa	banana								
Lanche	Papa de aveia c/frutos variados								
<b>Sexta</b>									
Sopa sala2	Sopa de alho francês								
Sopa sala1	Sopa de alho francês c/perú								
Prato	Cubinhos de peru c/cogumelos ,arroz e salada								
Dieta	Bife vitela grelhado c/ arroz								
Sobremesa	dióspiro								
Lanche	iogurte+pão c/marmelada+fruta								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Moluscos. 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