

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Salada de frango c/ salada mista
Dieta	Frango cozido com arroz
Sopa sala1	Sopa de alho francês com frango
Sobremesa	Melão
Lanche	logurte,pão centeio com manteiga e fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Empadão de peixe e salada alface
Dieta	Peixe cozido c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa espinafres com pescada
Sobremesa	Banana
Lanche	Papa de iogurte,aveia e maçã

Quarta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Vitela estufadac/farfalle,legumes e salada
Dieta	Perú estufado simples com arroz
Sopa sala1	Sopa de agrião c/vitela
Sobremesa	Laranja
Lanche	iogurte , pão c/ queijo e fruta ^{1,7}

Quinta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Peixe(bacalhau fresco)á gomes de sá com salada
Dieta	Bacalhau(fresco)cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça c/ bacalhau fresco
Sobremesa	Pêra
Lanche	Papa de aveia c/frutas variadas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Arroz de aves(perú e pato)com legumes e salada
Dieta	Pato estufado com massinha e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com pato
Sobremesa	Maçã
Lanche	logurte,pão c/marmelada e 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, 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