

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 28 a 31 de Outubro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Salada de frango com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz
Sopa sala1	Sopa de espinafres com frango
Sobremes a	Pêra
Lanche	Iogurte, pão centeio com manteiga e fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de feijão com lombarda
Prato	Arroz de peixe c/legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de lombarda com pescada
Sobremes a	Banana
Lanche	Papa de iogurte, aveia e maçã

Quarta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Peito de frango assado com puré, legumes e salada
Dieta	Bife de frango com esparguete e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com frango
Sobremes a	Laranja
Lanche	Iogurte, pão com queijo e fruta ^{1,7}

Quinta

Sopa sala2	Sopa de coentros
Prato	Bacalhau frs à gomes de sá com legumes e salada
Dieta	Bacalhau frs cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de coentros com pescada
Sobremes a	Maçã
Lanche	Papa de aveia c/frutas variadas

Sexta

Sopa sala2	
Prato	
Dieta	
Sopa sala1	
Sobremes a	
Lanche	

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