

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-Creche  
Semana de 06 a 10 de Janeiro de 2025  
Almoço

Segunda

---

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Esparguete à bolonhesa c/legumes e salda
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com vitela
Sobremes a	laranja
Lanche	iogurte,pão centeio com manteiga e fruta

Terça

---

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Pescada cozida c/batata,legumes e salada
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura <sup>4</sup>
Sopa sala1	Sopa de lombarda com pescada
Sobremes a	kiwi
Lanche	Papa de iogurte,aveia e maçã

Quarta

---

Sopa sala2	Sopa de grão com espinafres
Prato	Arroz de aves(pato+perú),legumes e salada
Dieta	Pato cozido c/massinha e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com pato
Sobremes a	maçã
Lanche	iogurte , pão com queijo e fruta <sup>1,7</sup>

Quinta

---

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Filete peixe no forno c/batata assada leg. e salada
Dieta	Peixe cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com pescada
Sobremes a	banana
Lanche	Papa de aveia c/frutas variadas

Sexta

---

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Perú guisado c/macarronete ,legumes e salada
Dieta	Frango cozido c/ arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda c/perú
Sobremes a	Pêra
Lanche	iogurte+pão com 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>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</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