

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 14 a 18 de Abril de 2025
Almoço

Segunda

Sopa sala2 Sopa de espinafres
Prato Arroz de frango no forno c/legumes e salada
Dieta Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com frango
Sobremes
a laranja
Lanche iogurte,pão centeio com manteiga e fruta

Terça

Sopa sala2 Sopa de agrião
Prato Salada de bacalhau fresco com batata
Dieta Bacalhau fresco cozido c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1 Sopa de agrião com bacalhau fresco
Sobremes
a banana
Lanche Papa de iogurte,aveia e maçã

Quarta

Sopa sala2 Sopa de nabiça
Prato Perú estufado com massinha,legumes e salada
Dieta Perú estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de nabiça com perú
Sobremes
a maçã
Lanche iogurte , pão com queijo e fruta^{1,7}

Quinta

Sopa sala2 Sopa de espinafres
Prato Pescada no forno com arroz de cenoura e salada
Dieta Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com pescada
Sobremes
a kiwi
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