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

Segunda

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Esparguete à bolonhesa c/legumes e salada ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura ¹²
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com vitela
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte aromas, pão c/ manteiga e fruta ^{1,7}

Terça

Sopa sala2	Sopa de nabiças
Prato	Salada de peixe c/legumes e salada ^{1,3,4,5,6,7,14}
Dieta	Peixe cozido c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de nabiças com pescada ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte, fruta e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de espinafres com grão
Prato	Frango estufado c/macarronete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido c/arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com frango
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com fruta

Quinta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Arroz de peixe, c/legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa agrião c/ bacalhau fresco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com aveia+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa sala2	Sopa de alface
Prato	Coelho guisado c/fusillis, legumes e salada
Dieta	Perú estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alface com coelho
Sobremesa	Fruta da época
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