

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 20 a 24 de Outubro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa sala2 Sopa de espinafres
Prato Empadão vitela(arroz) com, egumes e salada
Dieta Frango cozido com massa e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com vitela
Sobremesa Pêra
Lanche Iogurte,pão centeio com manteiga e fruta

Terça

Sopa sala2 Sopa de agrião
Prato Massinha de pescada com legumes e salada
Dieta pescada cozida c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1 Sopa de agrião com pescada
Sobremesa melão
Lanche Papa de iogurte,aveia e maçã

Quarta

Sopa sala2 Sopa de nabiça com feijão branco
Prato Perú assado com esparguete ,legumes e salada
Dieta Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com perú
Sobremesa laranja
Lanche Iogurte , pão com queijo e fruta ^{1,7}

Quinta

Sopa sala2 Sopa de alho francês
Prato Salada de bacalhau fresco com legumes e salada
Dieta Bacalhau fresco com batata e cenoura
Sopa sala1 Sopa de nabiça com bacalhau fresco
Sobremesa banana
Lanche Papa de aveia c/frutas variadas

Sexta

Sopa sala2 Sopa de coentros
Prato Bife de frango grelhado com arroz,legumes e salada
Dieta Bife de frango grelhado com massinha e cenoura
Sopa sala1 Sopa de coentros com frango
Sobremesa maçã
Lanche Iogurte+pão com marmelada+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