EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar
Semana de 06 a 10 de outubro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado c/arroz e cenoura
Sobremesa	melão
Lanche	Leite+ pão com manteiga+fruta ^{1,7}

Terça

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pescada cozida c/batata,legumes e ovo cozido
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura
Opao	
Sobremesa	gelatina
Lanche	iogurte+pão c/queijo+fruta

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres c/grão
Prato	Frango estufado c/ macarrone,legumes e salada
Dieta	Frango cozido c/arroz e cenoura
Sobremesa	maçã
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de peixe c/legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/batata e cenoura
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte + pão com queijo+fruta ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alface
Prato	Pá porco assada c/fusillis,legumes e salada
Dieta	
Sobremesa	laranja
Lanche	logurte liquido,pão centeio c/marmelada e fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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