

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 19 a 23 de Janeiro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Empadão vitela(arroz) com, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com massa e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com vitela
Sobremesa	Pêra
Lanche	iogurte,pão centeio com manteiga e fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Peixe assado no forno c/batata assada, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremesa	banana
Lanche	Papa de iogurte,aveia e maçã

Quarta

Sopa sala2	Sopa de nabiça com grão
Prato	Frango estufado com esparguete ,legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremesa	laranja
Lanche	iogurte , pão com queijo e fruta ^{1,7}

Quinta

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Saladinha de pescada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com pescada
Sobremesa	banana
Lanche	Papa de aveia com frutas variadas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de alface
Prato	Coelho no forno com arroz de legumes e salada
Dieta	Peru estufado com massinha e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alface com coelho
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