

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 09 a 13 de Fevereiro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2 Sopa de alho francês
Prato Arroz de aves(pato+peru)com legumes e salada
Dieta Pato estufado com massinha e cenoura
Sopa sala1 Sopa de alho francês com pato
Sobremes maçã
Lanche Pão com manteiga+iogurte+fruta

Terça

Sopa sala2 Sopa de nabiça
Prato Pescada cozida com batata e legumes
Dieta Peixe cozido com batata e cenoura⁴
Sopa sala1 Sopa de nabiça com pescada⁴
Sobremes pêra
Lanche Papa de iogurte,banana e aveia

Quarta

Sopa sala2 Sopa de grão com espinafres
Prato Perú assado com arroz de açafraão, legumes e salada
Dieta Peru estufado com fusillis e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com Perú
Sobremes laranja
Lanche Pão centeio com queijo+iogurte com aveia)

Quinta

Sopa sala2 Sopa de feijão verde
Prato Massinha de peixe com legumes e salada
Dieta Peixe cozido com batata e cenoura
Sopa sala1 Sopa de feijão verde com pescada
Sobremes banana
Lanche Papa de aveia com frutas

Sexta

Sopa sala2 Sopa de couve lombarda
Prato Bife de frango grelhado com puré de batata, legumes e salada
Dieta Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com frango
Sobremes kiwi
Lanche Iogurte,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