

**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 Pecada cozida com batata e legumes  
Dieta Peixe cozido com batata e cenoura <sup>4</sup>  
Sopa sala1 Sopa de nabiça com pescada<sup>4</sup>  
Sobremes pêra  
Lanche Papa de iogurte,banana e aveia

**Quarta**

Sopa sala2 Sopa de grão com espinafres  
Prato Perú assado com arroz de açafrão, 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas