

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 02 a 06 de Março de 2026
Almoço

Segunda

| | |
|------------|--|
| Sopa sala2 | Sopa de espinafres |
| Prato | Frango guisado com macarronete, legumes e salada |
| Dieta | Frango cozido com arroz e cenoura |
| Sopa sala1 | sopa de espinafre com frango |
| Sobremes | Fruta da época |
| Lanche | iogurte+pão com manteiga+fruta |

Terça

| | |
|------------|-------------------------------------|
| Sopa sala2 | Sopa de feijão com lombarda |
| Prato | Arroz de peixe com legumes e salada |
| Dieta | Pescada cozida com batata e cenora |
| Sopa sala1 | Sopa de lombarda com pescada |
| Sobremes | pêra |
| Lanche | Papa de iogurte e frutas |

Quarta

| | |
|------------|--|
| Sopa sala2 | Sopa de nabiça |
| Prato | Strogonoff de vitela com cotovelos ,legumes e salada |
| Dieta | Vitela estufada com arroz e cenoura |
| Sopa sala1 | Sopa de nabiça com vitela |
| Sobremes | Fruta da época |
| Lanche | iogurte , pão com queijo e fruta ^{1,7} |

Quinta

| | |
|------------|---|
| Sopa sala2 | Sopa de agrião |
| Prato | Bife de frango grelhado com arroz de legumes e salada |
| Dieta | Perú estufado com fusillis e cenoura |
| Sopa sala1 | Sopa de agrião com Perú |
| Sobremes | Fruta da época |
| Lanche | Papa de aveia com frutas variadas |

Sexta

| | |
|------------|--|
| Sopa sala2 | Sopa de brócolos |
| Prato | Salada de bacalhau fresco com feijão frade, legumes e salada |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida e cenoura |
| Sopa sala1 | Sopa de brócolos com bacalhau fresco |
| Sobremes | Fruta da época |
| Lanche | logurte+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