

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-Creche  
Semana de 06 a 10 de Abril de 2026  
Almoço

Segunda

---

Sopa sala2	Sopa de alface
Prato	Empadão de vitela com arroz, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com espirais e ceoura
Sopa sala1	Sopa de alface com vitela
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte aromas, pão c/ manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

Terça

---

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Salada de peixe com cotovelos, legumes e salada
Dieta	pescada cozida c/batata e cenoura <sup>4</sup>
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte, fruta e aveia

Quarta

---

Sopa sala2	Sopa de nabiças
Prato	Bife de peru grelhado com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com peru
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com fruta

Quinta

---

Sopa sala2	Sopa de grão com espinafres
Prato	Massinha de bacalhau fresco
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com bacalhau fresco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com aveia+pão com queijo+fruta

Sexta

---

Sopa sala2	Creme de couve lombarda
Prato	Frango assado com puré de batata, legumes e salada
Dieta	Arroz de peru ao natural
Sopa sala1	Creme de couve lombarda com peru
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas