

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 20 a 24 de Abril de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Perú assado com esparguete, legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com peru
Sobremes	laranja
Lanche	iogurte+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Empadão de peixe com legumes e salada
Dieta	Peixe cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremes	pêra
Lanche	Papa de iogurte, frutas e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Vitela estufada com puré de batata, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com vitela
Sobremes	maçã
Lanche	iogurte , pão com queijo e fruta ^{1,7}

Quinta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Filete peixe no forno com arroz, legumes e salada
Dieta	Peixe estufado com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com red fish
Sobremes	banana
Lanche	Papa de aveia c/frutas variadas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Frango em molho de tomate cotovelos, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremes	kiwi
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