

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 27 a 30 de Abril de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Empadão de vitela com arroz, legumes e salada
Dieta	Peru estufado com cotovelos e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com vitela
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte aromas, pão c/ manteiga e fruta ^{1,7}

Terça

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

Quarta

Sopa sala2	Sopa de grão com nabiça
Prato	Frango assado com arroz, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com farfalle e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com fruta

Quinta

Sopa sala2	Sopa de caldo verde
Prato	Peixe à gomes de sá com legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de bróculos com bacalhau fresco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com aveia+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa sala2	
Prato	
Dieta	
Sopa sala1	
Sobremesa	
Lanche	

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