

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-pré-escolar
Semana de 06 a 10 de Abril de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alface
Prato	Empadão de vitela com arroz, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com espiral e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Salada de atum com massa, legumes e ovo
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opao	
Sobremesa	Gelatina de morango
Lanche	logurte, pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Strogonoff de peru com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de grão e espinafres
Prato	Massinha de pescada c/cenoura e alho francês e salada alface
Dieta	Peixe cozido com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	leite+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Frango assdo com puré de batata, legumes e salada
Dieta	Arroz de peru ao natural
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite+pão c/marmelada+fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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