

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1º ciclo
Semana de 04 a 08 de Maio de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sobremesa	maçã
Lanche	leite+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Douradinhos com arroz, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	Gelatina de morango
Lanche	iogurte, pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa	Sopa de grão com coentros
Prato	Pá de porco assada com fusillis, legumes e salada
Dieta	Coelho estufado com arroz e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Salada de pescada com ovo, batata e legumes
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	banana
Lanche	iogurte + pão com queijo+fruta ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Arroz de aves (pato+peru) com legumes e salada
Dieta	Pato cozido com farfalle e cenoura
Sobremesa	pêra
Lanche	leite+pão com 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