

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 04 a 08 de Maio de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de lombarda com vitela
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Pão com manteiga+iogurte+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de nabiças
Prato	Peixe no forno com batata assada, legumes e salada
Dieta	Peixe cozido com batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de nabiças com pescada ⁴
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte,banana e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de grão com coentros
Prato	Coelho estufado com massinha , legumes e salada
Dieta	coelho estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de coentros com coelho
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Pão centeio com queijo+iogurte com aveia)

Quinta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Salada de pescada com batata,legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com frutas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Arroz de aves(pato+perú)com legumes e salada
Dieta	Pato cozido com farfalle e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com pato
Sobremes	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: 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