

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 18 a 22 de Maio de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alface
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alface com vitela
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Pão com manteiga+iogurte+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de nabiças
Prato	Salada de pescada com batata, 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	Arroz de aves(pato+perú com legumes e salada
Dieta	Pato estufado com com fusillis e cenoura
Sopa sala1	Sopa de coentros com pato
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Pão centeio com queijo+iogurte com aveia)

Quinta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata assada,legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura cozidas
Sopa sala1	Sopa de feijão couve lombarda com vitela
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com frutas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Frango estufado com macarronete,legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com frango
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Iogurte,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