

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1ºciclo
Semana de 08 a 12 de Junho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Sobremesa
Lanche

Terça

Sopa	Feijão com couve lombarda
Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura e salada
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Opao	
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte aromas+pão c/fiambre +fruta

Quarta

Sopa
Prato
Dieta

Sobremesa
Lanche

Quinta

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Massinha de peixe com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte + pão com queijo+fruta ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Stogonoff de peru com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com farfalle e cenoura
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