

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 08 a 12 de Junhos de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Frango assado com macarronete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	sopa de alho francês com frango
Sobremes	Fruta da época
Lanche	iogurte+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de feijão com lombarda
Prato	Arroz de peixe com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenora
Sopa sala1	Sopa de lombarda com pescada
Sobremes	pêra
Lanche	Papa de iogurte e frutas

Quarta

Sopa sala2	
Prato	
Dieta	
Sopa sala1	
Sobremes	
Lanche	

Quinta

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

Sexta

Sopa sala2	Sopa de nabiças
Prato	Cubinhos de peru estufados com cogumelos, com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com farfalle e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiças com peru
Sobremes	Fruta da época
Lanche	logurte+pão com marmelada+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