

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 15 a 19 de Junho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Vitela estufada com esparguete, legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com vitela
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte aromas, pão c/ manteiga e fruta ^{1,7}

Terça

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Meia desfeita de peixe com legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido c/batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com bacalhau fresco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte, fruta e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de grão com nabiça
Prato	Peito de frango no forno com arroz de legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com farfalle e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com fruta

Quinta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Filete de peixe no forno com batata assada, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com aveia+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa sala2	Creme de coentros
Prato	Arroz de carnes no forno (pato+peru+frango) com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com massinha e cenoura
Sopa sala1	Creme de coentros com peru
Sobremesa	Fruta da época

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

Lanche iogurte+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