

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 29 de Junho a 03 de Julho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2 Sopa de espinafres
Prato empadão(arroz)de vitela com legumes e
salada^{1,3,5,6,7}
Dieta Peru estufado com farfalle e cenoura¹²
Sopa sala1 Sopa de espinafres com vitela
Sobremes laranja
Lanche logurte aromas, pão c/ manteiga e fruta^{1,7}

Terça

Sopa sala2 Sopa de agrião
Prato Massinha de peixe com legumes e salada^{1,3,4,5,6,7,14}
Dieta Peixe cozido com batata e cenoura⁴
Sopa sala1 Sopa de agrião com peixe
Sobremes Pêra
Lanche Papa de iogurte com maçã e aveia

Quarta

Sopa sala2 Sopa de grão com nabiça
Prato Frango assado com arroz ,legumes e salada
Dieta Frango cozido com massinha e cenoura
Sopa sala1 Sopa de nabiça com frango
Sobremes Maçã
Lanche Papa de aveia com frutas)

Quinta

Sopa sala2 Sopa de couve lombarda
Prato Saladinha de peixe com legumes s e salada
Dieta Pescada cozida c/batata_e cenoura
Sopa sala1 Sopa de couve lombarda com peixe
Sobremes Banana
Lanche logurte com aveia ,pão com manteiga e fruta

Sexta

Sopa sala2 Sopa de alface
Prato Bife de peru grelhado com esparguete,legumes e
salada
Dieta Bife de peru grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de alface com peru
Sobremes melão
a
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