

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-pré-escolar  
Semana de 08 a 12 de Junho de 2026  
Almoço

Segunda

---

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Frango assado com macarronete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido c/arroz e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite+ pão com manteiga+fruta <sup>1,7</sup>

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 <sup>1,7</sup>

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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