

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 13 a 17 de Julho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Picadinho de vitela com esparguete, legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com vitela
Sobremes	Fruta da época
Lanche	iogurte 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
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte, fruta e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de feijão branco com nabiça
Prato	Bife de frango grelhado com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com farfalle e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com fruta

Quinta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Massinha de pescada com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremes	Fruta da época
Lanche	iogurte com aveia+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa sala2	Creme de coentros
Prato	Peru assado com arroz de açafrão, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com massinha e cenoura
Sopa sala1	Creme de coentros com peru
Sobremes	Fruta da época
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