

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

Segunda

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres                                   |
| Prato     | Picadinho de vitela com esparguete, legumes e salada |
| Dieta     | Arroz de peru ao natural com cenoura                 |
| Sobremesa | Fruta da época                                       |
| Lanche    | Leite+ pão com manteiga+fruta <sup>1,7</sup>         |

Terça

|           |                                              |
|-----------|----------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda                       |
| Prato     | Meia desfeita de paloco com legumes e salada |
| Dieta     | Paloco cozido c/batata e legumes             |
| Opao      |                                              |
| Sobremesa | Gelatina de morango                          |
| Lanche    |                                              |

Quarta

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de nabiças com feijão branco                              |
| Prato     | Bife de frango grelhado com arroz, legumes e salada            |
| Dieta     | Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura                 |
| Sobremesa | Fruta da época                                                 |
| Lanche    | Leite + pão centeio c/manteiga +fruta <sup>1,5,6,7,11,12</sup> |

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      | Creme de coentros                                          |
| Prato     | Peru assado no forno com arroz de açafrão legumes e salada |
| Dieta     | Frango cozido com massinha e cenoura                       |
| Sobremesa | Fruta da época                                             |
| Lanche    | leite+pão centeio com 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