

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1ºciclo
Semana de 02 a 04 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Sobremesa
Lanche

Terça

Sopa
Prato
Dieta
Opao
Sobremesa
Lanche

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	empadão(arroz)de vitela com feijão verde e salada
Dieta	Peru cozido com macarronete e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Filete de pescada no forno com batata assada,bróculos e salada
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	leite+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango guisado com esparguete,ervilhas,cenoura e salada
Dieta	Frango cozido com arroz 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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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