

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

Segunda

Sopa sala2
Prato
Dieta
Sopa sala1
Sobremes
Lanche

Terça

Sopa sala2
Prato
Dieta
Sopa sala1
Sobremes
Lanche

Quarta

Sopa sala2 Sopa de alho francês
Prato Empadão de vitela(arroz) com feijão verde e salada
Dieta Peru cozido com macarronete e cenoura
Sopa sala1 Sopa de alho francês com vitela
Sobremes Maçã
Lanche Papa de aveia com frutas)

Quinta

Sopa sala2 Sopa de couve lombarda
Prato Filete de pescada no forno com batata assada,bróculos e salada
Dieta Pescada cozida com batata_e cenoura
Sopa sala1 Sopa de couve lombarda com pescada
Sobremes Banana
Lanche Iogurte com aveia ,pão com manteiga e fruta

Sexta

Sopa sala2 Sopa de espinafres
Prato Frango guisado com cotovelinhos,ervilha e cenoura
Dieta Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com frango
Sobremes melão
Lanche Iogurte,pão com 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