

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 14 a 18 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Strogonoff de peru com esparguete, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com peru
Sobremes	melão
Lanche	iogurte+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de grão com coentros
Prato	Empadão de peixe com legumes e salada
Dieta	Peixe cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de coentros com pescada
Sobremes	banana
Lanche	Papa de iogurte, frutas e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Gratinado de vitela com farfalle, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com vitela
Sobremes	melão
Lanche	iogurte, pão com queijo e fruta ^{1,7}

Quinta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Peixe assado com batata assada, legumes e salada
Dieta	Peixe(bacalhau fresco) estufado com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiças com bacalhau fresco
Sobremes	maçã
Lanche	Papa de aveia c/frutas variadas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Frango assado com cotovelos, ervilhas e cenoura e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com frango
Sobremes	melancia
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