

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 21 a 25 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de carne com legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com frango
Sobremes	Fruta da época
Lanche	logurte aromas, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Terça

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco com legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de agrião com bacalhau fresco
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte, fruta e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Peru guisado com macarronete, legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com peru
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com fruta

Quinta

Sopa sala2	Sopa de feijão com lombardo
Prato	Filete de pescada estufado com arroz, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com pescada
Sobremes	Fruta da época
Lanche	logurte com aveia+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Empadão de vitela com legumes e salada
Dieta	Pato estufado com massinha e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com pato
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