

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO-pré-escolar  
Semana de 07 a 11 de Setembro de 2026  
Almoço

Segunda

|           |                                             |
|-----------|---------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de Alho francês                        |
| Prato     | Esparquete à bolonhesa com legumes e salada |
| Dieta     | Peru estufado com arroz e cenoura           |
| Sobremesa | banana                                      |
| Lanche    | leite+pão com manteiga+fruta                |

Terça

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda                  |
| Prato     | Pescada cozida com batata,ovo e legumes |
| Dieta     | Pescada cozida com batata e cenoura     |
| Sobremesa | Gelatina de morango                     |
| Lanche    | logurte,pão com queijo e fruta          |

Quarta

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de agrião                                                 |
| Prato     | Arroz de aves(pato+peru)com legumes e salada                   |
| Dieta     | Pato estufado com fusillis e cenoura                           |
| Sobremesa | melão                                                          |
| Lanche    | Leite + pão centeio c/manteiga +fruta <sup>1,5,6,7,11,12</sup> |

Quinta

|           |                                               |
|-----------|-----------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de nabiça                                |
| Prato     | Paloco à brás com legumes e salada            |
| Dieta     | Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura   |
| Sobremesa | maçã                                          |
| Lanche    | logurte + pão com queijo+fruta <sup>1,7</sup> |

Sexta

|           |                                                |
|-----------|------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa caldo verde                               |
| Prato     | Rojões porco com macarronete, legumes e salada |
| Dieta     | Bife de frango grelhado com arroz e legumes    |
| Sobremesa | melancia                                       |
| Lanche    | leite+pão 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