

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 05 a 09 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2
Prato
Dieta
Sopa sala1
Sobremes
Lanche

Terça

Sopa sala2 Sopa de espinafres
Prato Arroz de peixe com legumes e salada
Dieta Pescada cozida cozido com batata e cenoura
Sopa sala1 Sopa de espinafres com pescada
Sobremes Fruta da época
Lanche Papa de iogurte e frutas

Quarta

Sopa sala2 Sopa de nabiça
Prato Peru assado com esparguete, legumes e salada
Dieta Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de nabiça com peru
Sobremes Fruta da época
Lanche iogurte , pão com queijo e fruta^{1,7}

Quinta

Sopa sala2 Sopa de alho francês
Prato Salada de bacalhau fresco com batata , legumes e salada
Dieta Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sopa sala1 Sopa de alho francês com bacalhau fresco
Sobremes Fruta da época
Lanche Papa de aveia com frutas variadas

Sexta

Sopa sala2 Sopa creme de coentros com grão
Prato Frango guisado com cotovelinhos, legumes e salada
Dieta Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1 Sopa de coentros com frango
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