

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 12 a 16 de Outubro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com vitela
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Pão com manteiga+iogurte+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe assado com batata assada, legumes e salada
Dieta	Peixe cozido com batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com pescada ⁴
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de iogurte,banana e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Arroz de aves(pato+peru)com legumes e salada
Dieta	Pato estufado com com fusillis e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com pato
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Pão com queijo+iogurte com aveia)

Quinta

Sopa sala2	Sopa de nabiça com feijão
Prato	Bacalhau fresco com batata cozida,legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura cozidas
Sopa sala1	Sopa de nabiça com bacalhau fresco
Sobremes	Fruta da época
Lanche	Papa de aveia com frutas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de feijão verde
Prato	coelho estufado com macarronete,legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de feijão verde com coelho
Sobremes	Fruta da época
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