

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-Creche
Semana de 26 a 30 de Outubro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alface
Prato	Empadão(arroz)de vitela com legumes e salada ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Peru estufado com farfalle e cenoura ¹²
Sopa sala1	Sopa de espinafres com vitela
Sobremes	laranja
Lanche	iogurte aromas, pão c/ manteiga e fruta ^{1,7}

Terça

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Pescada à gomes de sá com legumes e salada ^{1,3,4,5,6,7,14}
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴
Sopa sala1	Sopa de agrião com pescada
Sobremes	Pêra
Lanche	Papa de iogurte com maçã e aveia

Quarta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Ranchinho de carne com salada
Dieta	Frango cozido com massinha e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremes	Maçã
Lanche	iogurte de aromas,pão com queijo e fruta)

Quinta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Estufadinho de pota com arroz,legumes s e salada
Dieta	Pescada cozida c/batata_e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com peixe
Sobremes	Banana
Lanche	Papa de aveia com frutas

Sexta

Sopa sala2	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Coelho assado com batata assada,legumes e salada
Dieta	Coelho estufado ao natural com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de a com coelho
Sobremes	kiwi
Lanche	iogurte,pão com manteiga e fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém 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