EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-1º ciclo

Semana de 02 a 06 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Peru no forno com esparguete,cogumelos e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura cozida
Sobremesa	Maçã star
Lanche	Leite,pão com manteiga e fruta

Terça

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salada de atum com feijão frade ,ovo,legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sobremesa	gelatina
Lanche	logurte,pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Bife de frango grelhado com fusillis , ervilhas e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite + pão de ló +fruta

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Filete de peixe no forno com batata,couve-flor e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	banana
Lanche	Leite+pão com queijo+fruta

Sexta

Sopa	Sopa de grão com coentros
Prato	Arroz de carne(porco+frango com broculos e salada
Dieta	Peru estufado ao natural com cotovelos e cenoura
Sobremesa	pera
Lanche	logurte liquido+pão de centeio com manteiga+fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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