EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-1ºciclo

Semana de 09 a 13 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Frango guisado com esparguete,feijão verde e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sobremesa	banana
Lanche	Leite,pão com manteiga e fruta

Terça

Sopa	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Douradinhos no forno com arroz brócolos e salada
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Opao	
Sobremesa	Maçã golden
Lanche	logurte aromas+pão com queijo +fruta

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pá de porco assada com ,fusillis,ervilhas e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite + cereais+fruta

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Paloco à brás com alho francês e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sobremesa	pêra
Lanche	leite + pão com queijo+fruta[1,7]

Sexta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de aves(pato+peru) com salada
Dieta	Pato estufado com cotovelos e cenoura
Sobremesa	Maçã starking
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