EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-Creche

Semana de 02 a 06 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Strogonoff de peru com esparguete,couve de bruxelas e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com peru
Sobremes	Maçã star
Lanche	logurte natural+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Salada de bacalhau fresco com feijão frade,ovo e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com bacalhau fresco
Sobremes	pera
Lanche	logurte natural,panquecas e fruta

Quarta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Bife de frango grelhado com fusillis,ervilhas e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com frango
Sobremes	laranja
Lanche	logurte natural com aveia e fruta ,pão com manteiga[1,7]

Quinta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe no forno com batata assada,couve-flor e salada
Dieta	Peixe(bacalhau fresco) estufado com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com pescada
Sobremes	banana
Lanche	logurte natural,pão com queijo e fruta

Sexta

Sopa sala2	Sopa de coentros com grão
Prato	Arroz de carne(vitela+peru)com couve lombarda e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com frango
Sobremes	kiwi
Lanche	Papa de aveia com frutos variados,pão com

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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

manteiga

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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