EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-Creche

Semana de 09 a 13 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Frango guisado com macarronete,feijão-verde e salada de alface e beterraba
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com frango
Sobremes	Maçã golden
Lanche	Papa de aveia com fruta e pão com manteiga

Terça

Sopa sala2	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Arroz de peixe com brócolos e salada de alface com tomate
Dieta	Pescada cozida cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com pescada
Sobremes	Pêra
Lanche	Iogurte natural,pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Coelho no forno com farfalle,ervilhas,alface e romã
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com coelho
Sobremes	laranja
Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta,pão com manteiga

Quinta

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Salada de bacalhau fresco com batata , couve-flôr ,grão,alface e cenoura
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com bacalhau fresco
Sobremes	banana
Lanche	Iogurte natural,pão com manteiga e fruta

Sexta

Sopa sala2	Sopa agrião
Prato	Arroz de aves(pato+peru)com couve de bruxelas ,alface e couve roxa
Dieta	Pato estufado com cotovelos e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com pato
Sobremes	kiwi
Lanche	Iogurte natural,panqueca de aveia e fruta

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