EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-Creche

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de alho francês
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve bruxelas e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de alho francês com vitela
Sobremes	Maçã goleden
Lanche	Papa de aveia com frutas e pão com manteiga

Terça

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe assado com batata assada,couve flôr e salada
Dieta	Peixe cozido com batata e cenoura [4]
Sopa sala1	Sopa de couve lombarda com pescada[4]
Sobremes	Pera
Lanche	Iogurte natural+pão com queijo+fruta

Quarta

Sopa sala2	Sopa de feijão branco com espinafres
Prato	Strogonoff de peru com arroz,brocolos e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com com fusillis e cenoura
Sopa sala1	Sopa de agrião com peru
Sobremes	laranja
Lanche	Iogurte natural,panquecas de aveia e fruta)

Quinta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Bacalhau fresco com batata cozida,feijão verde,cenoura e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura cozidas
Sopa sala1	Sopa de nabiça com bacalhau fresco
Sobremes	banana
Lanche	Iogurte natural+pão com manteiga+fruta

Sexta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Rojões de frango com macarronete,esparregado de espinafres e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sopa sala1	Sopa de feijão verde com coelho
Sobremes	kiwi
Lanche	Iogurte natural com aveia+pão com manteiga + 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

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