EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-Creche

Semana de 23 a 27 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa sala2	Sopa de espinafres
Prato	Vitela estufada com macarronete e feijão verde salada de alface e romã
Dieta	Peru estufado com massa e cenoura
Sopa sala1	Sopa de espinafres com vitela
Sobremesa	Pêra
Lanche	Papa de aveia com frutas+pão com manteiga

Terça

Sopa sala2	Sopa de couve lombarda
Prato	Salada quente de peixe(escamudo) e salada alface e pepino
Dieta	Escamudo cozido com batata e cenoura [4]
Sopa sala1	Sopa de coentros com escamudo
Sobremesa	banana
Lanche	Iogurte natural+pão com queijo+fruta

Quarta

Sopa sala2	Sopa de agrião
Prato	Coelho estufado com arroz ,feijão e salada de alface com beterraba
Dieta	Bife de frango grelhado com cotovelos e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com coelho
Sobremesa	laranja
Lanche	Panquecas de aveia com banana e framboesa+iogurte natural

Quinta

Sopa sala2	Sopa de nabiça
Prato	Massinha de peixe com brócolos no forno e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sopa sala1	Sopa de nabiça com pescada
Sobremes	banana
Lanche	Iogurte natural+pão com manteiga+fruta

Sexta

Sopa sala2	Sopa de grão com coentros
Prato	Frango assado com arroz de açafrão,couve de bruxelas salteadas e salada de alface com cenoura
Dieta	Frango cozido com fusillis e cenoura
Sopa sala1	Sopa de coentros com frango
Sobremes	kiwi

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

Lanche Iogurte natural com aveia e fruta cozida+pão

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