

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salada de frango com salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	frango estufado com esparguete e salada
Sobremesa	Fruta da época
Vegetariano	Croquetes de espinafres com massa, leg. e salada

Terça

Sopa	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Empadão de peixe, legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Red fish no forno com batata assada e legumes
Sobremesa	Fruta da época
Vegetariano	Feijoada de legumes c/ arroz

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Pá porco de assada c/ fusillis, legumes e salada
Dieta	Vitela estufada com arroz e legumes
Sobremesa	Fruta da época
Veget.	Couscous com legumes assados e salada

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Paloco à gomes de sá
Dieta	Paloco cozido com batata e cenoura
Opção	Meia desfeita de paloco com salada
Sobremesa	Gelatina
Vegetar	Meia desfeita de legumes com salada

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Arroz de aves (pato e peru) com legumes e salada
Dieta	Pato estufado com massinha e legumes
Opção	
Sobremesa	Fruta da época
Veget.	Arroz com legumes no forno com salada

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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