

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 28 a 231 de Outubro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salada de frango com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	Frango frito com arroz, legumes e salada
Sobremesa	Fruta da época
Vegetariano	Courgette recheada

Terça

Sopa	Sopa de feijão com lombarda
Prato	Arroz de peixe de peixe c/ legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	bolinhos de bacalhau c/ arroz de legumes e salada
Sobremesa	Fruta da época
Vegetariano	Feijoada de legumes

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Carne de assada porco c/esparguete e salada
Dieta	Bife de frango grelhado c/arroz e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Veget.	Tarte de cogumelos

Quinta

Sopa	Sopa de coentros
Prato	Salada de atum c/legumes e salada
Dieta	Bacalhau frs cozido com batata e cenoura
Opção	
Sobremesa	Gelatina
Vegetar	Salada de feijão frade c/batata assada

Sexta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Opção	
Sobremesa	
a	
Veget.	

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