

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de Novembro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Empadão vitela c/legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Opção	Febras no forno c/esparguete e legumes
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Empadão de legumes com salada

Terça

Sopa	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Massinha de peixe c/legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Rissois de pescada c/arroz de legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Croquetes de espinafres c/arroz e salada

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Frango assado c/esparguete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido c/arroz e cenoura
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Beringela no forno c/esparguete e salada

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Paloco à brás c/ salada
Dieta	Salmão cozido cozido com batata e cenoura
Opção	
Sobremes	Gelatina
Vegetar	Legumes à brás

Sexta

Sopa	Sopa de coentros
Prato	Strogonoff de peru c/fusillis, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado c/arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Strogonoff de castanhas c/esparguete e 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