

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
Semana de 06 a 10 de Janeiro de 2025  
Almoço

Segunda

---

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Esparguete à bolonhesa c/legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Bolonhesa de lentilhas e legumes

Terça

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Pescada cozida c/batata,ovo e legumes
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>
Opção	Salada de atum com, fusillis, ovo , legumes e salada
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Salada de feijão frade com legumes e batata

Quarta

---

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Arroz de aves (pato e peru), legumes e salada
Dieta	Pato cozido com massinha e cenoura
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Arroz de legumes (alho francês, rebentos soja, cen e noz) e salada

Quinta

---

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Filete de paloco à brás com legumes e salada
Dieta	peixe cozido cozido com batata e cenoura
Opção	Paloco à brás
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Lasanha de legumes

Sexta

---

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Pá de porco guisada c/macarronete, leg. e salada
Dieta	Frango cozido c/arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Massa à lavrador vegetariana

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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