

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 14 a 17 de Março de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Arroz de frango no forno c/legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	Frango frito c/arroz e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Feijão verde estufado c/ovo escalfado

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Salada de atum c/batata,legumes,ovo e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Caldeirada de peixe
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Salada de feijão frade c/legumes e batata à lagareiro

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Perú estufado c/esparguete,legumes e salada
Dieta	Perú estufado c/arroz e cenoura
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Ervilhas estufadas c/ovo escalfado

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Arroz de aves(pato+perú+frango)c/legumes e salada
Dieta	Peito de peru estufado c/massa e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Coucous c/legumes assados

Sexta

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Opção	
Sobremes	
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