

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO

Semana de 29 de Setembro a 03 de outubro de 2025

Almoço

Segunda

---

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Strogonoff de peru c/arroz,leg.assados e salada
Dieta	Bife de peru grelhado c/esparguete e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Salada de couscous com legumes assados

Terça

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Empadão de peixe (arroz)c/courgette e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Salada de peixe c/massa,legumes e salada
Sobremes	gelatina
Veget	Pataniscas de legumes c/arroz de feijão

Quarta

---

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Macarronete gratinado c/vitela,alho francês e salada
Dieta	Frango cozido c/arroz e cenoura
Opção	Bifinhos de porco estufados c/puré de batata e salada
Veget.	Empadão de legumes com quinoa

Quinta

---

Sopa	Sopa de couve lombardo
Prato	Meia desfeita de paloco c/bróculos e salada
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura
Opção	Bolinhos de bacalhau no forno c/arroz de cenoura e salada
Sobremes	Gelatina de morango
Vegetar	Caril de grão com legumes

Sexta

---

Sopa	Sopa de grão com coentros
Prato	Arroz de aves(pato+perú) no forno c/ feijão verde salteado e salada
Dieta	Pato estufado c/fusillis e legumes
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Feijão verde estufado c/batata,cenoura e ovo escalfado

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

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