EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 06 a 10 de Outubro 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	Bife de porco c/arroz e legumes no forno
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Ervilhas com ovo escalfado

Terça

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pescada cozida c/batata,legumes e ovo cozido
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Atum à brás com legumes e salada
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Salada de feijão frade,batata assada legumes e salada

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres com grão	
Prato	Frango frango estufado c/macarronete,legumes e salada	0,1
Dieta	frango cozido c/arroz e cenoura	0,13
Sobremes	Fruta da época	
Veget.	Arroz de lentilhas no forno	

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça	
Prato	Arroz de peixe c/legumes e salada	0,09
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	
Opção	Paloco c/natas	0,12
Sobremes	Fruta da época	
Vegetar	Massa gratinada com cogumelos e espinafres	

Sexta

Sopa	Sopa de alface	
Prato	Pá de porco assada com fusillis, legumes e salada	0,13
Dieta	Coelho estufado c/arroz e cenoura	
Opção		0,23
Sobremes	Fruta da época	
Veget.	Ervilhas estufadas com ovo escalfado	

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