

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 24 de Outubro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Empadão de vitela c/legumes e salada
Dieta	Frango cozido com massa e cenoura
Opção	Chilli de vitela
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Feijoada vegetariana

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Massinha de peixe com legumes e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Rissois de pescada com arroz de cenoura e salada
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Croquetes de espinafres com arroz de legumes

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça com feijão branco
Prato	Peru assado no forno c/esparguete, legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Folhados de abóbora e requeijão c/salada de legumes

Quinta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Paloco à brás com legumes e salada
Dieta	Paloco cozido com batata e cenoura cozida
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Legumes à brás com salada

Sexta

Sopa	Sopa de Alface
Prato	Bife de frango grelhado c/arroz de coentros e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Esparguete salteado com legumes e nozes

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