

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1º ciclo
Semana de 19 a 23 de Janeiro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Empadão de vitela(arroz), legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com massinha e cenoura
Sobremesa	pêra
Lanche	Leite+ pão com manteiga+fruta ^{1,7}

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Paloco à brás com legumes e salada
Dieta	Paloco cozido com batata e cenoura
Opao	
Sobremesa	Gelatina de morango
Lanche	logurte,pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça com grão
Prato	Frango estufado c/esparguete,legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Sobremesa	maçã
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salada de pescada com ovo cozido
Dieta	Peixe cozido com batata e cenoura
opção	
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte + pão com queijo+fruta ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alface
Prato	Pá de porco assada com arroz de coentros,legumes e salada
Dieta	Peru estufado com fusillis e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite+pão c/marmelada+fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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