

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de Janeiro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Empadão(arroz)de vitela com legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado c/fusillis e cenoura
Opção	Picadinho de vitela com macarronete, legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Croquetes de espinafres c/esparguete e legumes

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Paloco à brás com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes ⁴
Opção	
Sobremes	Gelatina/fruta da época
Vegetaria no	Legumes à brás

Quarta

Sopa	Sopa de grão c/nabiça
Prato	Frango em molho de tomate c/esparguete,legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Caril de grão com legumes e arroz

Quinta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Pescada cozida c/batata,legumes e ovo cozido
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Opção	Rissois de camarão com arroz de legumes
Sobremes	Fruta da época/gelatina
Vegetar	Tortilha de legumes

Sexta

Sopa	Sopa de Alface
Prato	Arroz de aves(pato+perú)c/legumes e salada
Dieta	pato cozido c/macarronete e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Estufado de lentilhas com legumes

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