

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
Semana de 09 a 13 de Fevereiro de 2026  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de alho francês                          |
| Prato     | Arroz de aves(pato+peru) com legumes e salada |
| Dieta     | Pato cozido com esparguete e cenoura          |
| Opção     |   |
| Sobremes  | Fruta da época                                |
| Vegetaria | Ervilhas estufadas com ovo escalfado          |
| no        |   |

Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabijas                                    |
| Prato     | Salada de pescada                                  |
| Dieta     | Pescada cozido com batata e legumes <sup>4</sup>   |
| Opção     | Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes e salada |
| Sobremes  | Gelatina   |
| Vegetaria | Pataniscas de legumes com arroz de legumes         |

Quarta

|          |   |
|----------|---|
| Sopa     | Sopa de grão com espinafres                       |
| Prato    | Peru assado c/arroz de açafraão, legumes e salada |
| Dieta    | Frango cozido com espirais e cenoura              |
| Opção    | Caril de grão com legumes                         |
| Sobremes | Fruta da época                                    |
| Veget.   |   |

Quinta

|          |  |
|----------|--|
| Sopa     | Sopa de feijão verde                     |
| Prato    | Massinha de pescada com legumes e salada |
| Dieta    | Peixe cozido com batata e legumes        |
| Opção    | Paloco com natas espinafres e salada     |
| Sobremes | Fruta da época                           |
| Vegetar  | Couscous com legumes no forno            |

Sexta

|          |   |
|----------|---|
| Sopa     | Sopa de couve lombarda                                    |
| Prato    | Bife de frango grelhado c/puré de batata,legumes e salada |
| Dieta    | Bife de frango grelhado com arroz e cenoura               |
| Opção    |   |
| Sobremes | Fruta da época  |
| Veget.   | Estufado de beringela com feijão,cenoura e courgette      |

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