

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 no	Ervilhas estufadas com ovo escalfado

Terça

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Salada de pescada
Dieta	Pescada cozido com batata e legumes ⁴
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 açafrão, 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 berinjela com feijão,cenoura e courgette

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas