

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 02 a 06 de Março de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango estufado com macarronete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	Frango assado com esparguete, legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Ervilhas estufadas com ovo escalfado

Terça

Sopa	Sopa de feijão com lombarda
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Carapau frito c/ arroz de tomate, legumes e salada
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Couscous com legumes assados

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Strogonoff de vitela c/ esparguete, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz e cenoura
Opção	Rolo de carne no forno com esparguete, legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Rancho vegetariano

Quinta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de carnes (porco+perú) com legumes e salada
Dieta	Peru estufado com fusillis e legumes
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Arroz de lentilhas com legumes e salada

Sexta

Sopa	Sopa de caldo verde
Prato	Salada de atum com feijão frade
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Salada de atum com fusillis, legumes e ovo cozido
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Jardineira de 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