

EXT. FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 06 a 10 de Abril de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alface
Prato	Empadão de vitela com arroz e legumes legumes e salada
Dieta	Frango cozido com esparguete e cenoura
Opção	Bifinhos de porco com batata frita e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Pizza vegetariana

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Salada de atum com farfalle, legumes e ovo cozido
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Lasanha de paloco e legumes
Sobremes	Gelatina de morango
Vegetaria no	Lasanha de legumes

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Strogonoff de peru com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura
opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Strogonoff de castanhas e cogumelos

Quinta

Sopa	Sopa de grão e espinafres
Prato	Massinha de peixe, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Manta de pota à sevilhana com arroz de tomate, legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Rissois de cogumelos com arroz de tomate

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Frango assado com puré de batata, legumes e salada
Dieta	Arroz de peru ao natural
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Migas de feijão frade e broa de milho

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

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