

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
Semana de 27 a 30 de Abril de 2026  
Almoço

Segunda

---

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres                                  |
| Prato     | Empadão(arroz)de vitela com legumes e salada        |
| Dieta     | Peru estufado com esparguete e cenoura              |
| Opção     | Empadão de vitela(puré de batata), legumes e salada |
| Sobremes  | Fruta da época                                      |
| Vegetaria | Croquetes de espinafres c/esparguete e legumes      |

Terça

---

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião   |
| Prato     | Massinha de peixe com legumes e salada                 |
| Dieta     | Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>       |
| Opção     | Filetes dourados com arroz de tomate ,legumes e salada |
| Sobremes  | Gelatina/fruta da época                                |
| Vegetaria | Massa gratinada com espinafres e cogumelos             |

Quarta

---

|          |   |
|----------|---|
| Sopa     | Sopa de grão com nabiça                         |
| Prato    | Frango assado com arroz branco,legumes e salada |
| Dieta    | Frango cozido com macarronete e legumes         |
| Sobremes | Fruta da época                                  |
| Veget.   | Estufado de lentilhas com legumes               |

Quinta

---

|          |   |
|----------|---|
| Sopa     | Sopa de caldo verde                       |
| Prato    | Paloco à gomes de sá com legumes e salada |
| Dieta    | Paloco cozido com batata cozida e legumes |
| Opção    | Paloco com natas e espinafres             |
| Sobremes | Fruta                                     |
| Vegetar  | Salada de feijão frade                    |

Sexta

---

|          |  |
|----------|--|
| Sopa     | Sopa de Alface                                   |
| Prato    | Salada quente de pescada                         |
| Dieta    | Pescada cozida com batata e legumes              |
| Opção    | Rissois de pescada com arroz de legumes e salada |
| Sobremes | Fruta da época                                   |
| Veget.   | Tortilha de legumes                              |

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