

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1º ciclo
Semana de 18 a 22 de Maio de 2026
Almoço

Segunda

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Sopa de Alface |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com legumes e salada |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz e cenoura |
| Sobremesa | maçã |
| Lanche | leite+pão com manteiga+fruta |

Terça

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Sopa de nabiça |
| Prato | Pescada cozida com batata,ovo e legumes |
| Dieta | Pescada cozida com batata e cenoura |
| Sobremesa | Gelatina de morango |
| Lanche | logurte,pão com queijo e fruta |

Quarta

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Sopa de grão com coentros |
| Prato | Arroz de aves(pato+peru)com legumes e salada |
| Dieta | Pato estufado com fusillis e cenoura |
| Sobremesa | laranja |
| Lanche | Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12} |

Quinta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Paloco à brás com legumes e salada |
| Dieta | Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura |
| Sobremesa | banana |
| Lanche | logurte + pão com queijo+fruta ^{1,7} |

Sexta

| | |
|-----------|--|
| Sopa | Sopa de couve lombarda |
| Prato | Pá de porco no forno com macarronete, legumes e salada |
| Dieta | Frango cozido com arroz e legumes |
| Sobremesa | pêra |
| Lanche | leite+pão com marmelada+fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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