

**EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA**  
**REFEITÓRIO-1º ciclo**  
**Semana de 11 a 15 de Maio de 2026**  
**Almoço**

**Segunda**

---

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Panado de porco com esparguete, legumes e salada
Dieta	Arroz de peru ao natural
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite+ pão com manteiga+fruta <sup>1,7</sup>

**Terça**

---

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Meia desfeita de paloco com legumes e salada
Dieta	Paloco cozido c/batata e legumes
Opao	
Sobremesa	Gelatina de morango
Lanche	

**Quarta**

---

Sopa	Sopa de nabijas com grão
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta <sup>1,5,6,7,11,12</sup>

**Quinta**

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Filete de peixe no forno com batata assada, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte + pão com queijo+fruta <sup>1,7</sup>

**Sexta**

---

Sopa	Creme de coentros
Prato	Arroz de carnes(porco+frango+peru) com legumes e salada
Dieta	Vitela estufada com massinha e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	leite+pão centeio com marmelada+fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <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. 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