

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 11 a 15 de Maio de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Vitela estufada com esparguete, legumes e salada
Dieta	Arroz de peru ao natural
Opção	Panado de porco com esparguete, legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Estufado de lentilhas com legumes e salada

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Meia desfeita de paloco com legumes e salada
Dieta	Paloco cozido cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Atum à brás com legumes e salada
Sobremes	Gelatina de morango
Vegetaria	Massa gratinada com espinafres e cogumelos

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças com grão
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Ervilhas estufadas com ovo escalfado

Quinta

Sopa	Sopa agrião
Prato	Filete de peixe no forno com batata assada, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas
Opção	
Sobremes	Gelatina de morango
Vegetar	Pataniscas de legumes com arroz de de cenoura

Sexta

Sopa	Creme de coentros
Prato	Arroz de carnes (frango+peru+vitela) com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com farfalle e cenoura
Opção	Arroz de carnes (porco+frango+peru), legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Empadão de legumes com salada

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