

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA  
REFEITÓRIO  
Semana 25 a 29 de Maio de 2026  
Almoço

Segunda

---

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perú assado com esparguete, legumes salada
Dieta	Perú estufado com arroz e cenoura
Opção	Almôndegas vitela c/esparguete ,legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Couscous com legumes assados

Terça

---

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Empadão de atum(arroz) com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Peixe assado com batata, legumes e salada
Sobremes	gelatina
Vegetaria	Empadão de legumes

Quarta

---

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Bifinho de porco estufado com puré de batata , legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado c/arroz e cenoura
opção	Febras de porco estufadas com batata frita e feijão preto
Veget.	Feijoada de legumes

Quinta

---

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Filete de peixe no forno com arroz de cenoura e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas
Opção	Calamares no forno com arroz de cenoura e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura e salada

Sexta

---

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Frango em molho de tomate com cotovelos, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Salteado de fusillis com cogumelos

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