

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1ºciclo
Semana de 13 a 19 de Junho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Vitela estufada com esparguete, legumes e salada
Dieta	Vitela estufada ao natural com arroz e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite+ pão com manteiga+fruta ^{1,7}

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 nabiças com grão
Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

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 ^{1,7}

Sexta

Sopa	Creme de coentros
Prato	Arroz de carne (pato+frango+peru) no forno com legumes e salada
Dieta	Frango cozido 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: 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