

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 08 a 12 de Junho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Frango assado com macarronete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Ervilhas estufadas com ovo escalfado

Terça

Sopa	Sopa de feijão com lombarda
Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura e salada
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Opção	Caldeirada de peixe
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Couscous com legumes assados

Quarta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Opção	
Sobremes	
Veget.	

Quinta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Massinha de peixe com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Arroz de lentilhas com legumes e salada

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Strogonoff de peru com arroz, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Jardineira de legumes