

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana 20 a 24 de Julho de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Gratinado de vitela com macarronete, legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	Almôndegas vitela com esparguete, legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Tortilha de legumes

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Bifinho de porco estufado com farfalle, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
opção	Feijoada de entrecosto
Veget.	Feijoada de legumes

Quinta

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Filete de peixe no forno com batata assada, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas
Opção	Fritada mista com arroz de pimentos
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Quiche de legumes

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Arroz de aves(pato,perú) legumes e salada
Dieta	Peito de pato assado ao natural com fusillis e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Massa à lavrador

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