

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 14 a 18 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Strogonoff de peru com esparguete ,legumes e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura
Opção	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria no	Estufado de beringela com esparguete e salada

Terça

Sopa	Sopa de grão com coentros
Prato	Empadão de atum c/arroz,legumes e salada
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴
Opção	Peixe no forno c/batata assada,legumes e salada
Sobremes	Gelatina
Vegetaria no	Rancho vegetariano

Quarta

Sopa	Agrião
Prato	Bife de porco estufadas com puré de batata,legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado c/arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Favas estufadas

Quinta

Sopa	Nabiça
Prato	Massinha de peixe c/ legumes e salada
Dieta	Peixe cozido cozido com batata e cenoura
Opção	Calamares no forno c/arroz,legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura e salada

Sexta

Sopa	Sopa couve lombarda
Prato	Frango assado no forno com fusillis,legumes e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Salada de lentilhas com legumes

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

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