

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 21 a 25 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de carnes com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com macarronete e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Arroz de lentilhas e legumes

Terça

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Meia desfeita de paloco com legumes e salada
Dieta	Paloco cozido com batata e legumes ⁴
Opção	Salada de macarronete,atum,legumes,ovo cozido e salada
Sobremes	Gelatina
Vegetaria	

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Peru guisado com farfalle, legumes e salada
Dieta	Peru cozido com arroz e cenoura
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Legumes à brás

Quinta

Sopa	Feijão com lombardo
Prato	Filete de pescada estufado com arroz, legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Filetes dourados com arroz de cenoura e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Massa gratinada com cogumelos e espinafres

Sexta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Empadão de vitela com legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com fuillis e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Estufado de lentilhas com legumes e salada

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