

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 31 de Agosto a 04 de Setembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de creme de coentros
Prato	Bitoque de porco
Dieta	Bife de frango grelhado c/esparguete e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget	Salada de couscous com legumes assados

Terça

Sopa
Prato
Dieta
Opção
Sobremes
Veget

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Empadão(arroz)de vitela com feijão verde e salada
Dieta	Peru cozido com macarronete e cenoura
Opção	Jardineira de pá de porco
Veget.	Legumes à brás

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Filete de pescada no forno com batata assada,bróculos e salada
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Opção	Red fish no forno com batata assada
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Feijoada de legumes

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango guisado com esparguete,ervilhas,cenoura e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Ervilhas estufadas com legumes e ovo escalfado

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