

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1º ciclo
Semana de 05 a 08 de Outubro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Sobremesa
Lanche

Terça

Sopa Sopa de espinafres
Prato Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada
Dieta Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Opao
Sobremesa Fruta da época
Lanche iogurte aromas+pão c/fiambre +fruta

Quarta

Sopa Sopa de nabiça
Prato Peru assado com esparguete, legumes e salada
Dieta Peru estufado com arroz e cenoura

Sobremesa Fruta da época
Lanche Leite + pão centeio com manteiga +fruta^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa Sopa de alho francês
Prato Salada de pescada com ovo, batata, legumes e salada
Dieta Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura

Sobremesa Fruta da época
Lanche iogurte + pão com queijo+fruta^{1,7}

Sexta

Sopa Sopa creme de coentros com grão
Prato Frango guisado com cotovelinhos, legumes e salada
Dieta Frango cozido com arroz e cenoura
Sobremesa Fruta da época
Lanche Leite+pão com marmelada+fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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