

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO-1º ciclo
Semana de 12 a 16 de Outubro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de Alho francês
Prato	Esparquete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sobremesa	banana
Lanche	leite+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe assado no forno com batata assada , legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	Gelatina de morango
Lanche	iogurte,pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de aves(pato+peru)com legumes e salada
Dieta	Pato estufado com fusillis e cenoura
Sobremesa	melão
Lanche	Leite + pão centeio c/manteiga +fruta ^{1,5,6,7,11,12}

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Paloco à brás com legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sobremesa	maçã
Lanche	iogurte + pão com queijo+fruta ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa caldo verde
Prato	Rojões porco com macarronete, legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes
Sobremesa	melancia
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