

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 05 a 09 de Outubro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Opção
Sobremes
Vegetaria

Terça

Sopa Sopa de couve lombarda
Prato Douradinhos no forno c/arroz de cenoura e salada
Dieta Peixe cozido c/ batata e legumes⁴
Opção Calamares no forno com esparguete, legumes e salada
Sobremes Fruta da época
Vegetaria Couscous com legumes assados

Quarta

Sopa Sopa de nabiças
Prato Peru assado com com esparguete, legumes e salada
Dieta Peru estufado com arroz e cenoura
Opção
Sobremes Fruta da época
Veget. Legumes à brás

Quinta

Sopa Sopa de alho francês
Prato Pescada cozida com ovo, legumes e batata
Dieta Pescada cozida com batata e legumes
Opção Paloco com natas e espinafres
Sobremes Fruta da época
Vegetar Arroz de lentilhas com legumes e salada

Sexta

Sopa Sopa creme de coentros com grão
Prato Frango em molho de tomate com cotovelinhos, legumes e salada
Dieta Frango cozido com arroz e cenoura
Opção
Sobremes Fruta da época
Veget. Jardineira de 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