

EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de Outubro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Opção	costeletas de porco grelhadas com esparguete
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Bolonhesa de lentilhas

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe assado no forno com batata assada e legumes
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Massada de atum com ovo cozido e legumes
Sobremes	Gelatina
Vegetaria	Beringela gratinada

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de aves(pato+peru)com legumes e salada
Dieta	Peito de pato com macarronete e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Tortilha de legumes

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça com feijão
Prato	Paloco à brás com legumes e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes
Opção	
Sobremes	gelatina
Vegetar	Feijoada de legumes

Sexta

Sopa	Sopa caldo verde
Prato	Rojões de porco com macarronete,legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Favas estufadas

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