EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO-1ºciclo

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de Alho francês
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve de bruxelas e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Sobremesa	Maçã golden
Lanche	leite+pão com manteiga+fruta

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe assado no forno com batata assada , couve- flor e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Sobremesa	Pera
Lanche	Iogurte,pão com queijo e fruta

Quarta

Sopa	Sopa de agrião com espinafres
Prato	Strogonoff de peru com arroz,brocolos e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com fusillis e cenoura
Sobremesa	laranja
Lanche	Leite + pão com fiambre+fruta[1,5,6,7,11,12]

Quinta

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Paloco à brás com alho francês e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
Sobremesa	banana
Lanche	leite + pão com queijo+fruta[1,7]

Sexta

Sopa	Sopa caldo verde
Prato	Rojões porco com macarronete, esparregado de espinafres e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes
Sobremesa	Maçã starking
Lanche	Iogurte liquido,pão de centeio com manteiga e fruta

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