# EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

## REFEITÓRIO-1ºciclo

## Semana de 23 a 27 de Novembro de 2026

## Almoço

### Segunda

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de espinafres |
| Prato | Almôndegas de vitela com esparguete,feijão verde e salada |
| Dieta | Peru estufado com arroz e cenoura cozida |
| Sobremesa | Maçã star |
| Lanche | Leite,pão com manteiga e fruta |

### Terça

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de couve lombarda |
| Prato | Salada de atum |
| Dieta | Badejo cozido com batata e cenoura |
| Sobremesa | gelatina |
| Lanche | Iogurte,pão com queijo e fruta |

### Quarta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de agrião |
| Prato | Bifinhos de porco estufados com arroz , feijão e salada |
| Dieta | Coelho estufado com fusillis e cenoura |
| Sobremesa | laranja |
| Lanche | Leite + cereais+fruta |

### Quinta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de nabiça |
| Prato | Massinha de peixe(escamudo)com brócolos assados e salada |
| Dieta | Pescada cozida com batata e cenoura |
| Sobremesa | banana |
| Lanche | Leite+pão com queijo+fruta |

### Sexta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de grão com coentros |
| Prato | Frango assado com arroz de açafrão,couve de bruxelas e salada |
| Dieta | Frango cozido com fusillis e cenoura |
| Sobremesa | pera |
| Lanche | Iogurte liquido+pão de centeio com manteiga+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