EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana de 02 a 06 de Novembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Strogonoff de peru,couve de bruxelas e salada
Dieta	Arroz de peru ao natural
Opção	Panado de porco com esparguete,ervilhas e salada
Sobremes	Maçã star
Vegetaria	Ervilhas estufadas com ovo escalfado e alface

Terça

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salada de atum com feijão frade,ovo cozido e salada
Dieta	Pescada cozida com batata cozida,cenoura e brócolos[4]
Opção	Paloco com natas e espinafres
Sobremes	Gelatina de morango
Vegetaria	Massa gratinada com espinafres e cogumelos

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Bife de frango grelhado com fusillis,ervilhas e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Sobremes	laranja
Veget.	Tortilha de legumes

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Filete de peixe no forno com batata assada, couve-flor e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura cozidas
Opção	Tintureira dourada com arroz de legumes e salada
Sobremes	Gelatina de morango/banana
Vegetar	Caril de legumes de legumes com arroz

Sexta

Sopa	Creme de coentros com grão
Prato	Arroz de carne (frango+peru+porco) com couve lombarda e salada
Dieta	Frango cozido com farfalle e cenoura
Opção	
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Beringela gratinada com legumes

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [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. 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