# EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
## REFEITÓRIO
## Semana de 09 a 13 de Novembro de 2026
## Almoço

### Segunda

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Frango guisado com esparguete ,feijão-verde e salada |
| Dieta | Frango cozido com arroz e cenoura |
| Opção | Estufado de frango com chouriço,bacon,feijão verde e esparguete |
| Sobremes | Maçã golden |
| Vegetaria | Estufado de lentilhas com legumes |

### Terça

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de feijão com couve lombarda |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura,brócolos e salada |
| Dieta | Peixe cozido com batata e brócolos |
| Opção | salada de atum com massa,ervilhas e salada |
| Sobremes | Pêra |
| Vegetaria | Feijão estufado com legumes e ovo escalfado |

### Quarta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de nabiça |
| Prato | Pá de porco assada com farfalle,ervilhas e salada |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz e cenoura |
| opção | Pá porco assada com arroz,ervilhas e salada |
| Sobremes | laranja |
| Veget. | Empadão de quinoa com arroz e legumes |

### Quinta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de couve lombarda |
| Prato | Paloco à brás com alho francês,cenoura e salada |
| Dieta | Pescada cozida com batata e cenoura |
| Opção | Caldeirada de peixe |
| Sobremes | banana |
| Vegetar | Ervilhas estufadas com ovo escalfado |

### Sexta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa agrião |
| Prato | Arroz de aves(pato+peru)com couve de bruxelas e salada |
| Dieta | Peito de pato com cotovelinhos e cenoura |
| Opção | Arroz de frango no forno com couve de bruxelas e salada |
| Sobremes | Maçã starking |
| Veget. | Massa salteada com espinafres,cogumelos e |

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

abobora

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