EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
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
Opção	Febras de porco grelhadas com esparguete
Sobremes	Maça starking
Vegetaria	Bolonhesa de lentilhas

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe assado no forno com batata assada,couve flôr e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Filetes dourados com arroz de tomate e salada
Sobremes	Pera
Vegetaria	Ervilhas estufadas com ovo escalfado

Quarta

Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres
Prato	Strogonoff de peru com arroz,brócolos e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com macarronete e cenoura
Opção	Favas com pá porco e chouriço
Sobremes	Laranja
Veget.	Favas estufadas

Quinta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Paloco à brás com alho francês e salada
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes
Opção	Paloco com arroz e nabiça
Sobremes	banana
Vegetar	Massa à lavrador com ovo escalfado

Sexta

Sopa	Sopa caldo verde
Prato	Rojões de porco com macarronete,esparregado e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Opção	Rojões de porco com arroz e salada
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Omelete de cogumelos com arroz de espinafres e salada

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