EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA
REFEITÓRIO
Semana 23 a 27 de Novembro de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Vitela estufada com esparguete,feijão verde e salada
Dieta	Peru estufado com arroz e cenoura
Opção	Almôndegas de vitela com esparguete,feijão verde e salada
Sobremes	Maçã golden
Vegetaria	Croquetes de espinafres com esparguete e legumes

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Salada de atum
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Opção	Empadão de atum ,ervilhas salteadas e salada
Sobremes	Gelatina de morango
Vegetaria	Estufado de grão com legumes e ovo

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz e feijão
Dieta	Bife de frango grelhado com fusillis e cenoura
opção	Coelho estufado com arroz e salada
Veget.	Beringela gratinada com arroz,couve lombarda e salada

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Massinha de peixe(escamudo) com brócolos e salada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas
Opção	Paloco cozido com cotovelos,ovo,ervilhas e cenoura
Sobremes	banana
Vegetar	Legumes assados no forno com bulgur

Sexta

Sopa	Sopa de grão com coentros
Prato	Frango assado com arroz de açafrão, couve de bruxelas e salada
Dieta	Frango cozido com macarronete e cenoura
Opção	Tortilha de carne e legumes
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Tortilha de 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

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