EXTERNATO FREI LUÍS DE SOUSA

REFEITÓRIO

Semana de 30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Empadão(arroz)de vitela com legumes e salada
Dieta	Frango cozido com cotovelos e cenoura
Opção	Empadão(puré de batata)com legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetaria	Empadão de lentilhas e legumes

Terça

Sopa	
Prato	
Dieta	
Opção	
Sobremes	
Vegetaria	

Quarta

Sopa	Sopa de Alface
Prato	Peru assado no forno com esparguete, legumes e salada
Dieta	Peru estufada com arroz e legumes
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Couscous com legumes assados

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Meia desfeita de paloco com legumes e salada
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes
Opção	Massada de paloco com legumes e salada
Sobremes	Fruta da época
Vegetar	Feijão verde estufado com ovo escalfado

Sexta

Sopa	Sopa de feijão com espinafres
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de legumes e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura
Opção	Omelete de cogumelos com esparguete e salada
Sobremes	Fruta da época
Veget.	Arroz salteado com legumes e ovo

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