

Segunda-feira 03/12/2018	SOPA: Couve PRATO: Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 04/12/2018	SOPA: Espinafre PRATO: Costeleta de Porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 05/12/2018	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Omelete com arroz de cenoura e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 06/12/2018	SOPA: Abóbora e Acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 07/12/2018	SOPA: Caldo Verde PRATO: Salmão com batata e salada SOBREMESA: Fruta

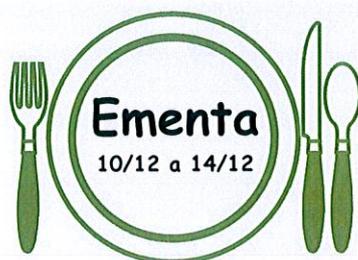


Sabias que...

Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais constituem uma importante fonte de vitaminas, minerais e uma excelente forma de hidratar o organismo!

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoco, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





Segunda-feira 10/12/2018	SOPA: Nabo e Acelgas PRATO: Carne à jardineira SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 11/12/2018	SOPA: Agrião PRATO: Pescada no forno com batata e salada SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 12/12/2018	SOPA: Canja PRATO: Bife de vaca estufado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 13/12/2018	SOPA: Juliana PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 14/12/2018	SOPA: Creme de legumes PRATO: Almôndegas estufadas, massa e feijão verde SOBREMESA: Fruta

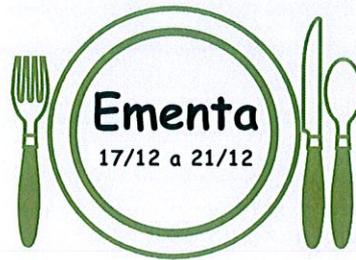
Feliz Natal,
semeando bons hábitos
para colher saúde!



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Trêmçoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

O Responsável



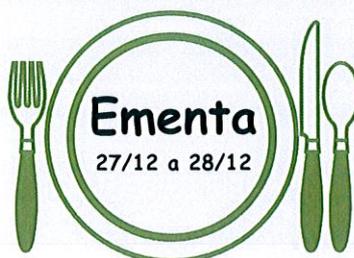


Segunda-feira 17/12/2018	SOPA: Espinafre PRATO: Ovos escalfados com ervilhas e arroz SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 18/12/2018	SOPA: Caldo Verde PRATO: Hambúguer com massa e salada SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 19/12/2018	SOPA: Cevadinha PRATO: Pescada com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 20/12/2018	SOPA: Juliana PRATO: Macarronada de carnes e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 21/12/2018	SOPA: Couve repolho PRATO: Atum de escabeche, batata e salada SOBREMESA: Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





Quinta-feira 27/12/2018	SOPA: Creme de cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 28/12/2018	SOPA: Abóbora e Acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa SOBREMESA: Fruta

FELIZ
ANO NOVO!!!



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Trêmoco, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

