

<b>Segunda-feira</b> 17/09/2018	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>FRUTA:</b> Laranja
<b>Terça-feira</b> 18/09/2018	<b>SOPA:</b> Couve repolho e cenoura <b>PRATO:</b> Atum de escabeche com batata cozida e salada <b>FRUTA:</b> Pêra
<b>Quarta-feira</b> 19/09/2018	<b>SOPA:</b> Agrião <b>PRATO:</b> Omelete com arroz de tomate <b>FRUTA:</b> Maçã
<b>Quinta-feira</b> 20/09/2018	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz e feijão-verde <b>FRUTA:</b> Pêra
<b>Sexta-feira</b> 21/09/2018	<b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura <b>FRUTA:</b> Laranja

### Sabias que...

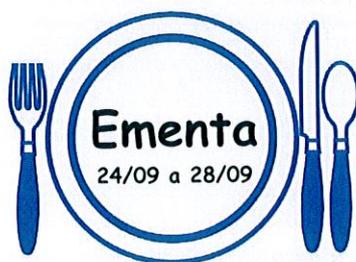
Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais...



...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 rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Termóco, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





<b>Segunda-feira</b> 24/09/2018	<b>SOPA:</b> Nabo e acelgas <b>PRATO:</b> Macarronada com salada <b>FRUTA:</b> Maçã
<b>Terça-feira</b> 25/09/2018	<b>SOPA:</b> Couve e cenoura <b>PRATO:</b> Ovos escalfados com ervilhas e arroz branco <b>FRUTA:</b> Laranja
<b>Quarta-feira</b> 26/09/2018	<b>SOPA:</b> Ervilha pilada <b>PRATO:</b> Fogonero no forno com batata cozida e salada <b>FRUTA:</b> Pêra
<b>Quinta-feira</b> 27/09/2018	<b>SOPA:</b> Abóbora e couves de bruxelas <b>PRATO:</b> Almondegas estufadas com massa e salada <b>FRUTA:</b> Laranja
<b>Sexta-feira</b> 28/09/2018	<b>SOPA:</b> Cevadinha <b>PRATO:</b> Bife de atum com arroz e salada <b>FRUTA:</b> Maçã

### 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 rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Termófilo, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

