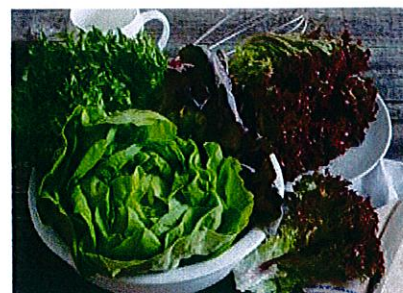


Segunda-feira 03/06/2019	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 04/06/2019	SOPA: Espinafre e alho francês PRATO: Carne à jardineira com arroz SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 05/06/2019	SOPA: Cevadilha PRATO: Bife de atum com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 06/06/2019	SOPA: Abóbora e couves de Bruxelas PRATO: Almôndegas estufadas com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 07/06/2019	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta

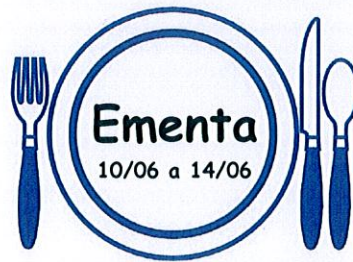
Sabias que...

A alface é um alimento nutritivo com imensos benefícios para a saúde do ser humano.



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





Segunda-feira 10/06/2019	Bom Feriado
Terça-feira 11/06/2019	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 12/06/2019	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 13/06/2019	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 14/06/2019	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e feijão-verde SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

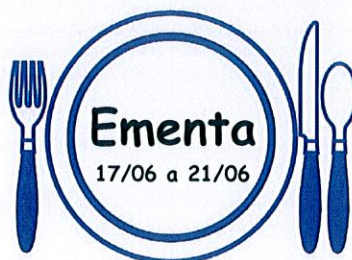
Laranja:

Fruta cítrica com sabor doce. Nela encontramos fibras e vitamina C, além de conter vitaminas A, B e E, e os minerais, como Ferro, Potássio, Cálcio e Zinco.



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.





Segunda-feira 17/06/2019	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 18/06/2019	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com cuscus e verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 19/06/2019	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 20/06/2019	Bom Feriado
Sexta-feira 21/06/2019	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: : Hambúrguer de vaca, massa e verdura SOBREMESA: Fruta

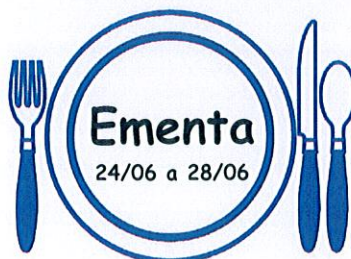
Sabias que...

Os sumos naturais de fruta 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, Tremçoço, 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 24/06/2019	SOPA: : Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 25/06/2019	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 26/06/2019	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 27/06/2019	SOPA: Caldo de Carne PRATO: Bife de vaca estufado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 28/06/2019	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e feijão-verde SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

Consuma água ao longo do dia,
para hidratar o teu organismo,
cerca de 1,5 a 3 litros.



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, Tremócio, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

