



Segunda-feira 01/10/2018	SOPA: Canja PRATO: Perninhas de frango estufadas com esparguete e salada FRUTA: Laranja
Terça-feira 02/10/2018	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada FRUTA: Pêra
Quarta-feira 03/10/2018	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada FRUTA: Fruta
Quinta-feira 04/10/2018	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com batata e salada FRUTA: Fruta
Sexta-feira 05/10/2018	Bom Feriado

Sabias que...

**A roda dos alimentos ajuda a escolher
o que devo comer e em que quantidades
o devo fazer.**



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço, 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 08/10/2018	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada FRUTA: Fruta
Terça-feira 09/10/2018	Bom Feriado
Quarta-feira 10/10/2018	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de Paloco (grão, ovo, batata) e salada FRUTA: Fruta
Quinta-feira 11/10/2018	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com cuscus e salada FRUTA: Fruta
Sexta-feira 12/10/2018	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada FRUTA: Fruta

Sabias que...

**Quem saúde quiser ter,
muita fruta deve comer!**



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, Tráfego, 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 15/10/2018	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e salada FRUTA: Fruta
Terça-feira 16/10/2018	SOPA: Couve Repolho PRATO: Atum escabeche, batata e salada FRUTA: Fruta
Quarta-feira 17/10/2018	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e verdura FRUTA: Fruta
Quinta-feira 18/10/2018	SOPA: Juliana PRATO: Frango assado, massa e macedónia FRUTA: Fruta
Sexta-feira 19/10/2018	SOPA: Caldo Verde PRATO: Salmão no forno, arroz e salada FRUTA: Fruta

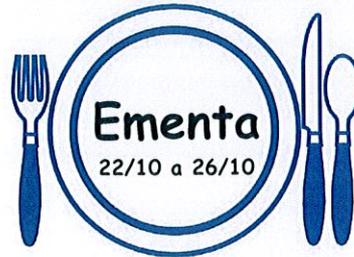
Sabias que...

Uma alimentação saudável consiste em combinar variedade e quantidade adequadas de alimentos



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, 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 22/10/2018	SOPA: Cevadinha PRATO: Bife atum, batata e salada FRUTA: Fruta
Terça-feira 23/10/2018	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura FRUTA: Fruta
Quarta-feira 24/10/2018	SOPA: Juliana PRATO: Ovos escalfados com ervilhas e arroz FRUTA: Fruta
Quinta-feira 25/10/2018	SOPA: Couve Bruxelas PRATO: Barrinhas de pescada, arroz e salada FRUTA: Fruta
Sexta-feira 26/10/2018	SOPA: Legumes PRATO: Almondegas estufadas, massa e feijão verde FRUTA: Fruta

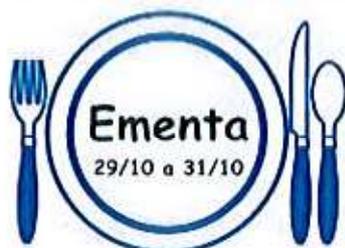
Sabias que...

A vida é da cor que tu pintas...
Faz dela um arco-íris!



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, Tremço, 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 29/10/2018	SOPA: Juliana PRATO: Carne à jardineira com arroz FRUTA: Fruta
Terça-feira 30/10/2018	SOPA: Abóbora e alho francês PRATO: Massa de atum e salada FRUTA: Fruta
Quarta-feira 31/10/2018	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada FRUTA: Fruta

Sabias que...

**A roda dos alimentos ajuda a escolher
o que devo comer e em que quantidades
o devo fazer.**



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.

