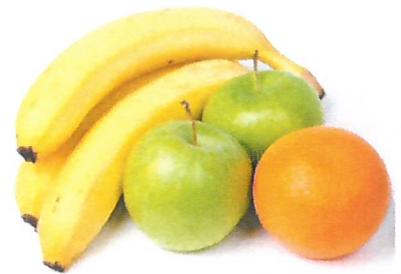


terça-feira 01/04/2025	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 02/04/2025	-----
quinta-feira 03/04/2025	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 04/04/2025	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

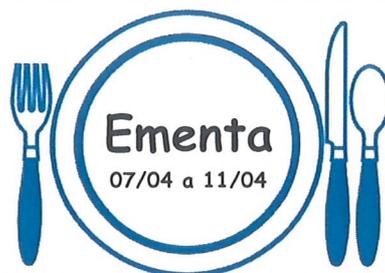
Sabias que...

A fruta é uma peça fundamental numa alimentação saudável que deve ser consumida diariamente. Estes alimentos fornecem vitaminas, minerais e diferentes compostos protetores que ajudam a regular 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, 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 07/04/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 08/04/2025	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 09/04/2025	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 10/04/2025	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 11/04/2025	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

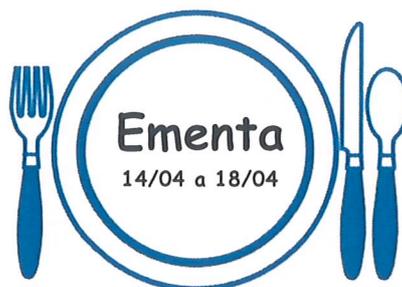
A vida é da cor que tu pintas...

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, 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 14/04/2025	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 15/04/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 16/04/2025	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 17/04/2025	-----
sexta-feira 18/04/2025	-----

Sabias que...

O tomate é uma fruta, apesar de normalmente ser usado como legume em saladas e pratos quentes.



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 21/04/2025	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 22/04/2025	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 23/04/2025	SOPA: Espinafre e alho francês PRATO: Carne à jardineira com arroz SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 24/04/2025	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 25/04/2025	-----

segunda-feira 28/04/2025	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 29/04/2025	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 30/04/2025	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

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

