



quinta-feira 02/01/2025	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 03/01/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
segunda-feira 06/01/2025	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 07/01/2025	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 08/01/2025	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 09/01/2025	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 10/01/2025	SOPA: Legumes PRATO: Bife de Perú com massa e verdura 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, Trêmoco, 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 13/01/2025	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 14/01/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 15/01/2025	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Bacalhau de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 16/01/2025	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 17/01/2025	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais constituem uma importante fonte de vitaminas.

É 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, Amendoads, 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.



O Responsável



segunda-feira 20/01/2025	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 21/01/2025	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 22/01/2025	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 23/01/2025	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 24/01/2025	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

Uma alimentação saudável consiste em combinar variedade e quantidade adequada 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, Tremoço, Móluscos. 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 27/01/2025	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 28/01/2025	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com batata salteada no forno e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 29/01/2025	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 30/01/2025	SOPA: Espinafre e alho francês PRATO: Carne à jardineira com arroz SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 31/01/2025	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

A gordura mais adequada para cozinhar ou fritar é o azeite ou o óleo de amendoim.



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.

