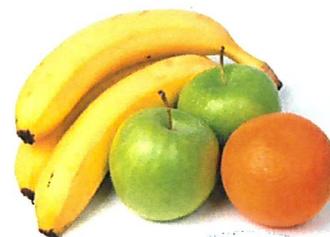


sexta-feira 01/04/2022	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
segunda-feira 04/04/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 05/04/2022	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 06/04/2022	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Hambúrguer de vaca, massa e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 07/04/2021	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 08/04/2021	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com batata e salada SOBREMESA: Fruta

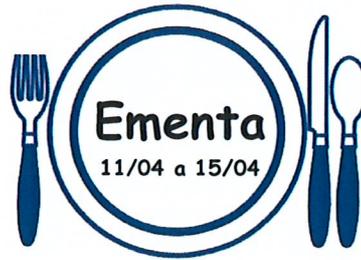
Sabias que...

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 rijas, 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 11/04/2022	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 12/04/2022	SOPA: Abóbora e couves de Bruxelas PRATO: Almôndegas estufadas com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 13/04/2022	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 14/04/2022	-----
sexta-feira 15/04/2022	-----

Sabias que...

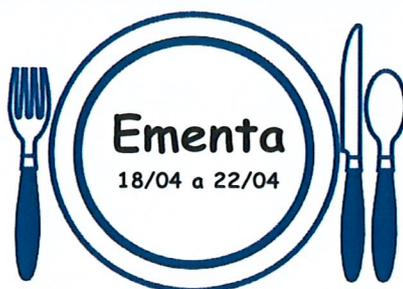
A vida é da cor que tu pintas...

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 rijas, 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 18/04/2022	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Hambúrguer de vaca, massa e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 19/04/2022	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 20/04/2022	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 21/04/2021	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 22/04/2021	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta

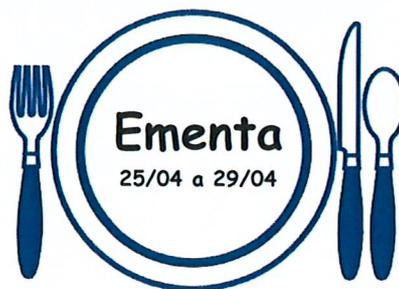
Sabias que...

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





segunda-feira 25/04/2022	-----
terça-feira 26/04/2022	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 27/04/2022	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 28/04/2021	SOPA: Caldo de Carne PRATO: Bife de vaca estufado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 29/04/2021	SOPA: Cevadinha PRATO: Bife de atum com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

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

