



Segunda-feira 03/03/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 04/03/2025	
Quarta-feira 05/03/2025	-----
Quinta-feira 06/03/2025	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 07/03/2025	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

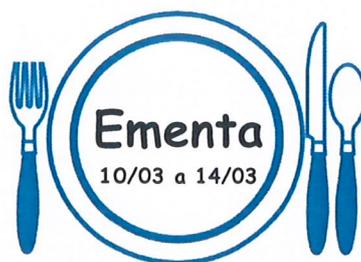
Sabias que...

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, 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.





Segunda-feira 10/03/2025	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 11/03/2025	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 12/03/2025	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 13/03/2025	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 14/03/2025	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

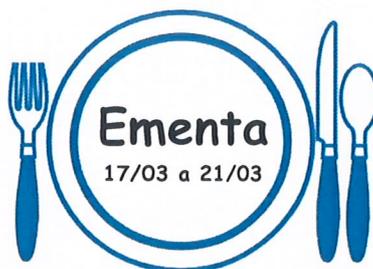
Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais constituem uma importante fonte de vitaminas, minerais e uma excelente forma de hidratar o organismo!



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 17/03/2025	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 18/03/2025	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 19/03/2025	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com batata e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 20/03/2025	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 21/03/2025	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

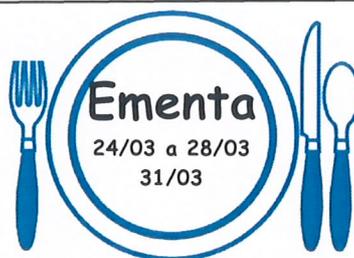
A água é uma substância química cujas moléculas são formadas por dois átomos de hidrogênio e um de oxigênio.



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.

O Responsável





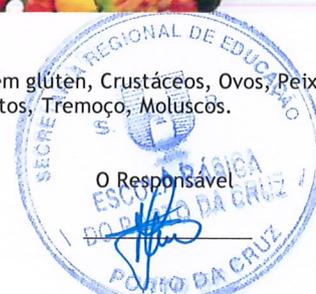
Segunda-feira 24/03/2025	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 25/03/2025	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 26/03/2025	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 27/03/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 28/03/2025	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Segunda-feira 31/03/2025	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: 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 sulfites, 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