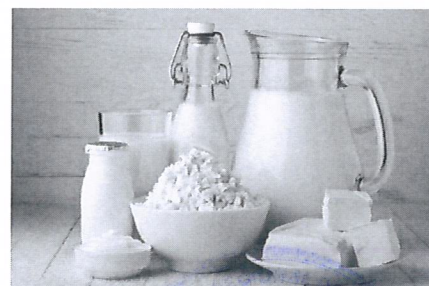




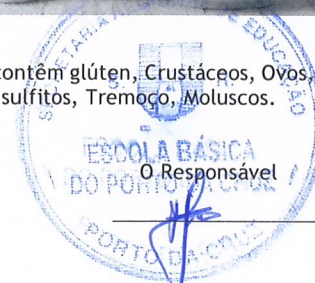
segunda-feira 02/12/2024	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 03/12/2024	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 04/12/2024	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 05/12/2024	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 06/12/2024	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Bacalhau de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta

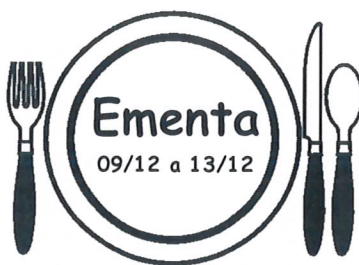
Sabias que:

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. São fonte de nutrientes essenciais como o cálcio e outros minerais e vitaminas.



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

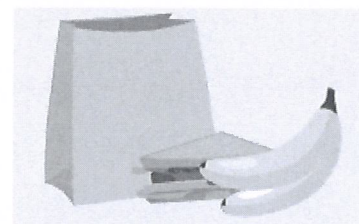




segunda-feira 09/12/2024	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 10/12/2024	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 11/12/2024	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 12/12/2024	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 13/12/2024	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

Aproveita o pequeno almoço e os lanches para incluir a fruta da época. A fruta poderá ser adicionada aos cereais ou ao iogurte.



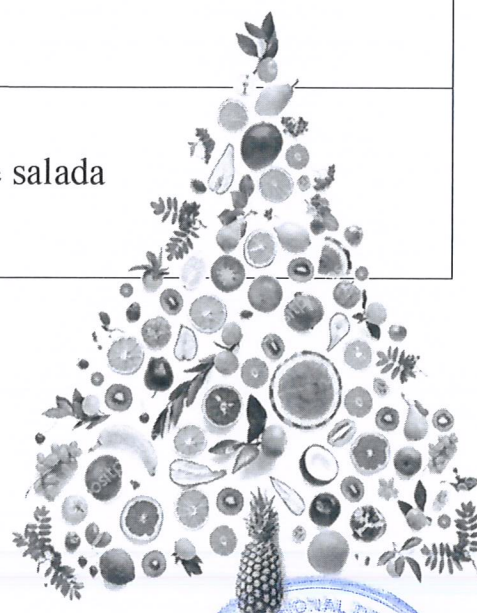
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





segunda-feira 16/12/2024	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 17/12/2024	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 18/12/2024	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 19/12/2024	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 20/12/2024	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

Feliz Natal,
semeando bons hábitos
para colher saúde.



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, Tremogo, 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 23/12/2024	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
------------------------------------	--

sexta-feira 27/12/2024	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
----------------------------------	---

segunda-feira 30/12/2024	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura 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, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

