



sexta-feira 02/12/2022	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
segunda-feira 05/12/2022	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 06/12/2022	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 07/12/2022	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 08/12/2022	-----
sexta-feira 09/12/2022	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada 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, Tremçoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

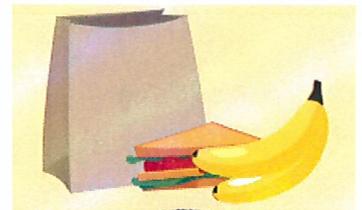




segunda-feira 12/12/2022	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 13/12/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 14/12/2022	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 15/12/2022	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com batata salteada no forno e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 16/12/2022	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

Aproveite o pequeno almoço e os lanches para incluir a fruta da época. Desde uns bagos de uvas, a morangos, uma fatia de melão ou melancia, cerejas, ameixas, a escolha é muita. 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, Tremoco, 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 19/12/2022	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 20/12/2022	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 21/12/2022	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 22/12/2022	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 23/12/2022	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta

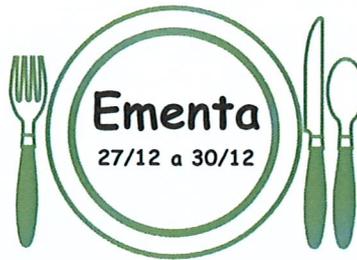
Feliz Natal,
semeando bons hábitos
para colher saúde!



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm gluten, 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.

O Responsável

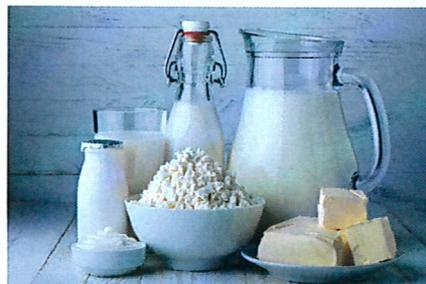




terça-feira 27/12/2022	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 28/12/2022	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 29/12/2022	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 30/12/2022	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum 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 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.

