

Segunda-feira 09/09/2024	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Bife de frango com massa SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 10/09/2024	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Geleia
Quarta-feira 11/09/2024	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 12/09/2024	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 13/09/2024	SOPA: Espinafre e alho francês PRATO: Carne à jardineira com arroz SOBREMESA: Fruta

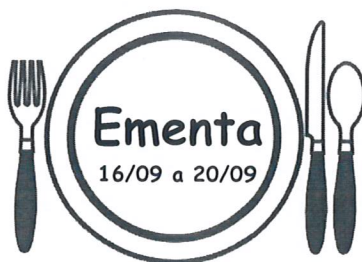
Sabias que...

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, 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 16/09/2024	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 17/09/2024	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 18/09/2024	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com batata e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 19/09/2024	SOPA: Couve e feijão PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 20/09/2024	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

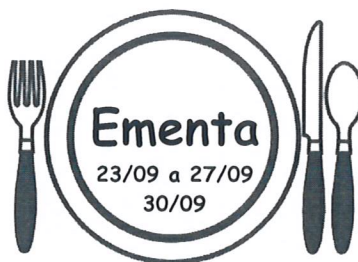
Sabias que...

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 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.

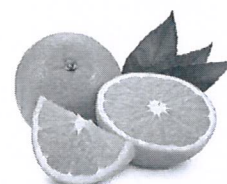




Segunda-feira 23/09/2024	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 24/09/2021	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 25/09/2021	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 26/09/2021	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 27/09/2021	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
Segunda-feira 30/09/2024	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

A laranja é uma fruta abundante em vitamina C, rica em minerais e antioxidantes que fortalecem o sistema imunitário, prevenindo assim o aparecimento de várias doenças.



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.

