

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>quarta-feira</b><br>01/05/2024 | _____   |
| <b>quinta-feira</b><br>02/05/2024 | <b>SOPA:</b> Agrião<br><b>PRATO:</b> Omelete com arroz de tomate e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta      |
| <b>sexta-feira</b><br>03/05/2024  | <b>SOPA:</b> Nabo e acelgas<br><b>PRATO:</b> Macarronada de carnes com verdura<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>segunda-feira</b><br>06/05/2024 | <b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas<br><b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta              |
| <b>terça-feira</b><br>07/05/2024   | <b>SOPA:</b> Couve repolho e cenoura<br><b>PRATO:</b> Atum de escabeche com batata cozida e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |
| <b>quarta-feira</b><br>08/05/2024  | _____   |
| <b>quinta-feira</b><br>09/05/2024  | <b>SOPA:</b> Creme Cenoura<br><b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com arroz e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta                |
| <b>sexta-feira</b><br>10/05/2024   | <b>SOPA:</b> Legumes<br><b>PRATO:</b> Lombo de porco assado com massa e verdura<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta                    |

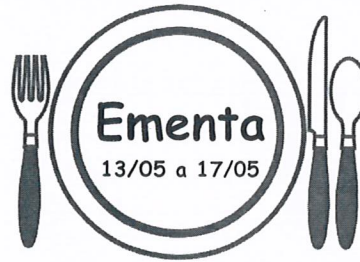
### Sabias que...

Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais constituem uma importante fonte de vitaminas.

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

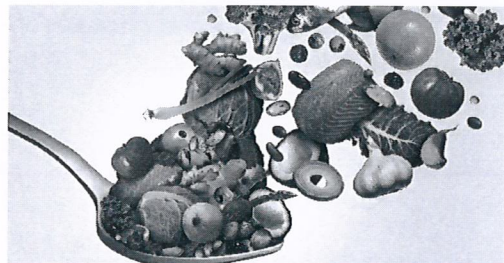




|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>segunda-feira</b><br>13/05/2024 | <b>SOPA:</b> Caldo Verde<br><b>PRATO:</b> Filete de Pescada com arroz e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta                |
| <b>terça-feira</b><br>14/05/2024   | <b>SOPA:</b> Espinafre<br><b>PRATO:</b> Picado de porco com batata salteada no forno e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |
| <b>quarta-feira</b><br>15/05/2024  | <b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce<br><b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta        |
| <b>quinta-feira</b><br>16/05/2024  | <b>SOPA:</b> Canja<br><b>PRATO:</b> Frango assado com massa e verdura<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta                         |
| <b>sexta-feira</b><br>17/05/2024   | <b>SOPA:</b> Juliana<br><b>PRATO:</b> Ovo cozido com salsichas, arroz e salada<br><b>SOBREMESA:</b> 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.





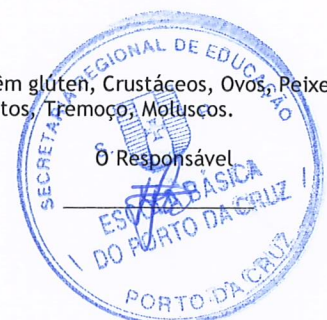
|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>segunda-feira</b><br>20/05/2024 | <b>SOPA:</b> Creme de legumes<br><b>PRATO:</b> Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |
| <b>terça-feira</b><br>21/05/2024   | <b>SOPA:</b> Cenoura e grão de bico<br><b>PRATO:</b> Massa de atum e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta               |
| <b>quarta-feira</b><br>22/05/2024  | <b>SOPA:</b> Couve e feijão<br><b>PRATO:</b> Costeleta de Porco estufada, arroz e verdura<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |
| <b>quinta-feira</b><br>23/05/2024  | <b>SOPA:</b> Brócolos<br><b>PRATO:</b> Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada.<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |
| <b>sexta-feira</b><br>24/05/2024   | <b>SOPA:</b> Grão de Bico<br><b>PRATO:</b> Bife de Perú com massa e verdura<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta               |

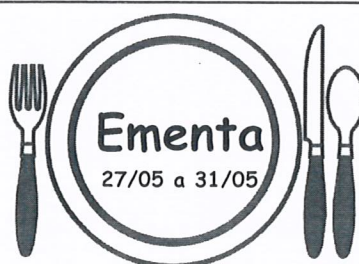
### Sabias que...

Comer fruta é importante para ter uma alimentação equilibrada, hábitos saudáveis e prevenir de 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, Tremçoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

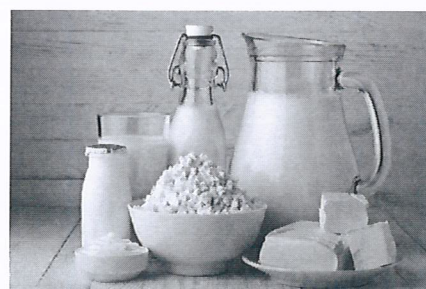




|                             |  |
|-----------------------------|--|
| segunda-feira<br>27/05/2024 | <b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho<br><b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta |
| terça-feira<br>28/05/2024   | <b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas<br><b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta         |
| quarta-feira<br>29/05/2024  | <b>SOPA:</b> Agrião<br><b>PRATO:</b> Omelete com arroz de tomate e salada<br><b>SOBREMESA:</b> Fruta                     |
| quinta-feira<br>30/05/2024  | _____  |
| sexta-feira<br>31/05/2024   | <b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce<br><b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada<br><b>SOBREMESA:</b> 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.

