

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

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

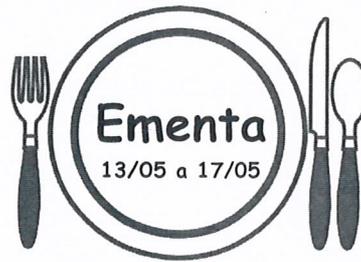
### Sabias que...

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





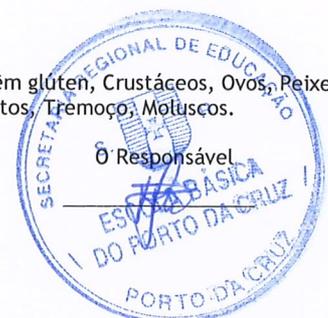
<b>segunda-feira</b> 20/05/2024	<b>SOPA:</b> Creme de legumes <b>PRATO:</b> Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> 21/05/2024	<b>SOPA:</b> Cenoura e grão de bico <b>PRATO:</b> Massa de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> 22/05/2024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

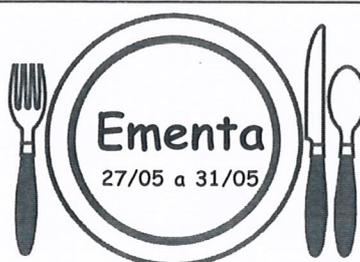
### Sabias que...

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.

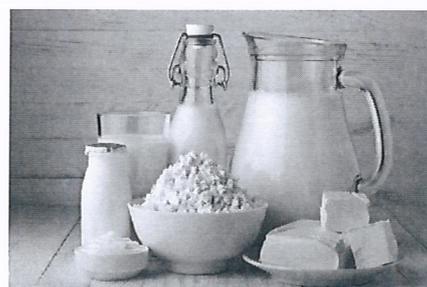




segunda-feira 27/05/2024	<b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
terça-feira 28/05/2024	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta
quarta-feira 29/05/2024	<b>SOPA: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

