

<b>Segunda-feira</b> 03/02/2025	<b>SOPA:</b> Couve e feijão <b>PRATO:</b> Costeleta de Porco estufada, massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 04/02/2025	<b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce <b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quarta-feira</b> 05/02/2025	<b>SOPA:</b> Grão de Bico <b>PRATO:</b> Bife de Perú com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 06/02/2025	<b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Sexta-feira</b> 07/02/2025	<b>SOPA:</b> Creme Cenoura <b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com massa e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

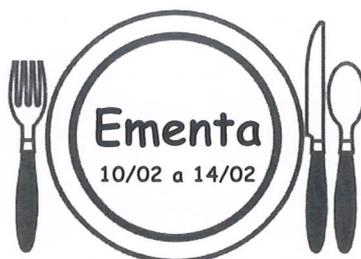
## **Sabias que...**

A água está presente em diversos alimentos, como verduras, frutas, leites, sumos, entre outros. No entanto, é importante que ela também seja consumida na sua forma pura.



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> 10/02/2025	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Ovo cozido com salsichas, arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 11/02/2025	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Lombo de porco assado com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quarta-feira</b> 12/02/2025	<b>SOPA:</b> Couve repolho e cenoura <b>PRATO:</b> Atum de escabeche com batata cozida e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 13/02/2025	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Sexta-feira</b> 14/02/2025	<b>SOPA:</b> Caldo Verde <b>PRATO:</b> Filete de Pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

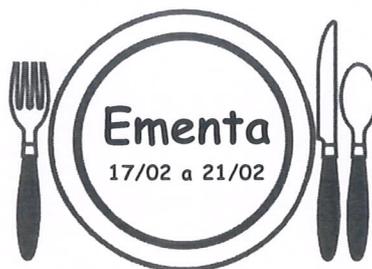
### **Sabias que...**

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.





<b>Segunda-feira</b> 17/02/2025	<b>SOPA:</b> Nabo e acelgas <b>PRATO:</b> Macarronada de carnes com verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 18/02/2025	<b>SOPA:</b> Agrião <b>PRATO:</b> Omelete com arroz de tomate e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quarta-feira</b> 19/02/2025	<b>SOPA:</b> Espinafre <b>PRATO:</b> Picado de porco com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 20/02/2025	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Sexta-feira</b> 21/02/2025	<b>SOPA:</b> Cenoura e grão de bico <b>PRATO:</b> Massa de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

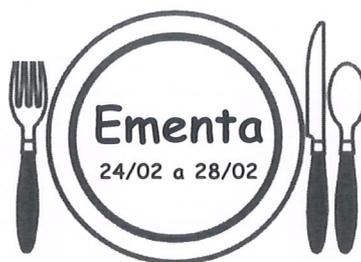
### Sabias que...

A vitamina C é fundamental para o desenvolvimento dos dentes, das gengivas, dos ossos, estimula o sistema imunitário e a capacidade de reparação dos tecidos.



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> 24/02/2025	<b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce <b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 25/02/2025	<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> 26/02/2025	<b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 27/02/2025	<b>SOPA:</b> Grão de Bico <b>PRATO:</b> Bife de Perú com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 28/02/2025	<b>SOPA:</b> Couve repolho e cenoura <b>PRATO:</b> Atum de escabeche com batata cozida e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

## Sabias que...

A pera contém vitaminas A e C e é uma das frutas mais ricas em sais minerais. Estes sais minerais contribuem na formação dos ossos, dentes e sangue.



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, Móluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

