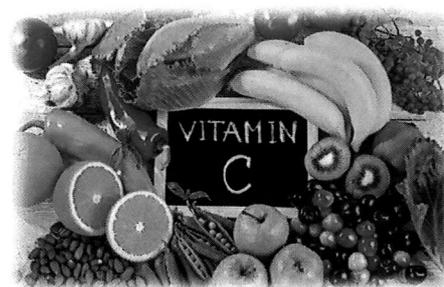


quarta-feira 01/06/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 02/06/2022	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 03/06/2022	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta

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.

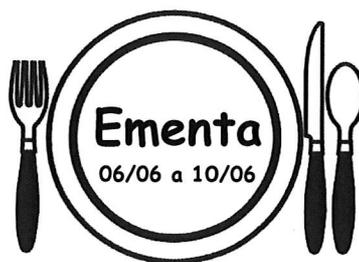


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.

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

Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





<p>segunda-feira 06/06/2022</p>	<p>SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta</p>
<p>terça-feira 07/06/2022</p>	<p>SOPA: Abóbora e couves de Bruxelas PRATO: Almôndegas estufadas com massa e verdura SOBREMESA: Fruta</p>
<p>quarta-feira 08/06/2022</p>	<p>SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta</p>
<p>quinta-feira 09/06/2022</p>	<p>SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta</p>
<p>sexta-feira 10/06/2022</p>	<p>-----</p>

Sabias que...

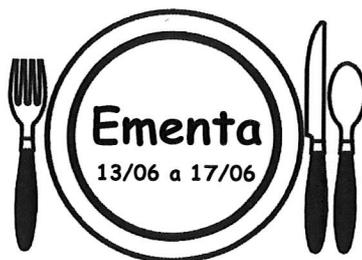
Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais constituem uma importante fonte de vitaminas, minerais e uma excelente forma de hidratar o organismo!



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, Tremócio, Moluscos.

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

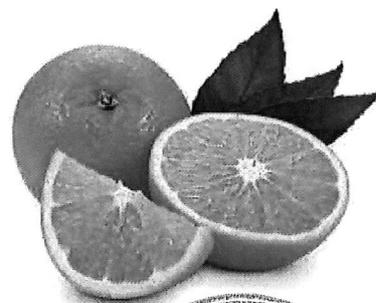




segunda-feira 13/06/2022	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Hambúrguer de vaca, massa e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 14/06/2022	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 15/06/2022	SOPA: Espinafre e alho francês PRATO: Carne à jardineira com arroz SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 16/06/2022	-----
sexta-feira 17/06/2022	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com batata salteada no forno e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

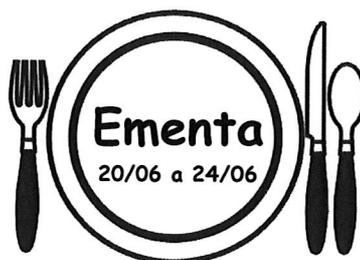
A laranja é uma fruta abundante em vitamina C, rica em minerais e antioxidantes que fortalecem o sistema imunitário, prevenindo assim o aparecimento de várias doenças.



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 sulfítos, Tremço, 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 20/06/2022	SOPA: Cevadinha PRATO: Bife de atum com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 21/06/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 22/06/2022	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 23/06/2022	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 24/06/2022	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

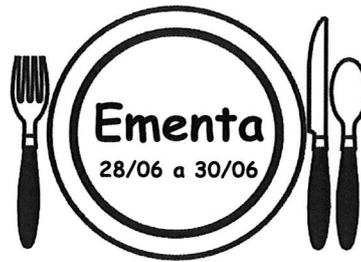
A água está presente em diversos alimentos, como verduras, frutas, carnes, leites, sumos, entre outros. No entanto, é importante que ela também seja consumida na sua forma pura.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoads, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremóco, Moluscos.

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

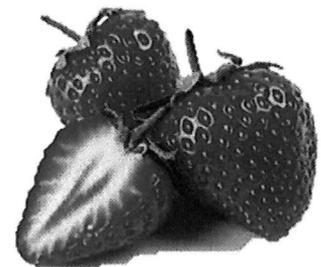




segunda-feira 27/06/2022	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 28/06/2022	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Hambúrguer de vaca, massa e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 29/06/2022	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 30/06/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

Os morangos para além da sua riqueza em vitamina C são, também, uma fonte de fibra. Estes devem fazer parte de uma alimentação saudável devido ao seu efeito antioxidante e anti-inflamatório.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoads, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço, Moluscos.

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

