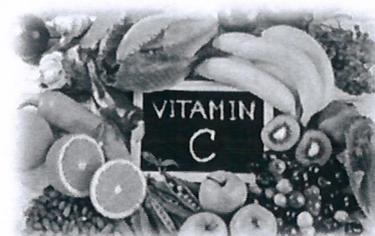




<b>segunda-feira</b> <b>03/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> <b>04/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Creme Cenoura <b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> <b>05/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Nabo e acelgas <b>PRATO:</b> Macarronada de carnes com verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> <b>06/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce <b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> <b>07/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Espinafre <b>PRATO:</b> Picado de porco com massa e verdura <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.*

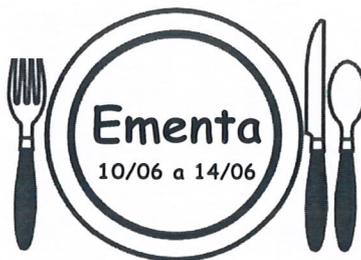


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.

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

Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

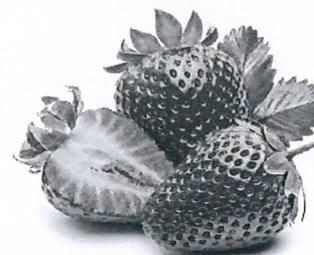




<b>segunda-feira</b> 10/06/2024	
<b>terça-feira</b> 11/06/2024	<b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> 12/06/2024	<b>SOPA:</b> Grão de Bico <b>PRATO:</b> Bife de Perú com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> 13/06/2024	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> 14/06/2024	<b>SOPA:</b> Espinafre e alho francês <b>PRATO:</b> Carne à jardineira com arroz <b>SOBREMESA:</b> 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.

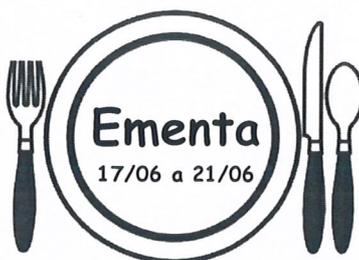


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremçoço, Moluscos.

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



O Responsável



<b>segunda-feira</b> <b>17/06/2024</b>	<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> <b>18/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Cenoura e grão de bico <b>PRATO:</b> Massa de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> <b>19/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Espinafre <b>PRATO:</b> Picado de porco com batata salteada no forno e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> <b>20/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Couve repolho e cenoura <b>PRATO:</b> Atum de escabeche com batata cozida e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> <b>21/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Couve e feijão <b>PRATO:</b> Costeleta de Porco estufada, massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> 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, Amendoads, 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.



O Responsável



<b>segunda-feira</b> <b>24/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Creme Cenoura <b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> <b>25/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Lombo de porco assado com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> <b>26/06/2024</b>	<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> <b>27/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> <b>28/06/2024</b>	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz e verdura <b>SOBREMESA:</b> 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, Tremeço, Moluscos.

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

