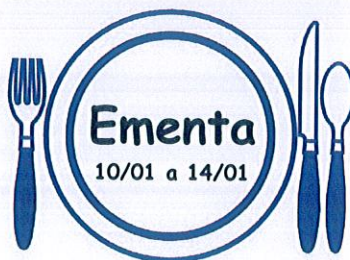


Segunda-feira 03/01/2022	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 04/01/2022	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 05/01/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 06/01/2022	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 07/01/2022	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta

Feliz Ano Novo!

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, Tremoco, 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 10/01/2022	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 11/01/2022	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 12/01/2022	SOPA: Abóbora e couves de Bruxelas PRATO: Almôndegas estufadas com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 13/01/2022	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 14/01/2022	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Hambúrguer de vaca, massa e salada SOBREMESA: Fruta

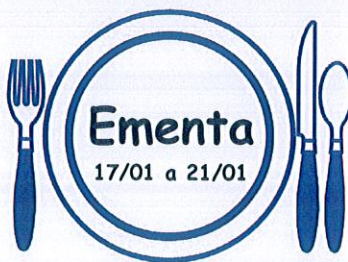
Sabias que...

**A roda dos alimentos ajuda a escolher
o que devo comer e em que quantidades
o devo fazer.**



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, 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 17/01/2022	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 18/01/2022	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 19/01/2022	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 20/01/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 21/01/2022	SOPA: Cevadinha PRATO: Bife de atum com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

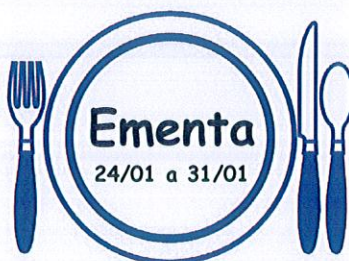
Sabias que...

**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 rijas, 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.





Segunda-feira 24/01/2022	SOPA: Ervilha Pilada PRATO: Hambúrguer de vaca, massa e salada SOBREMESA: Fruta
Terça-feira 25/01/2022	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Quarta-feira 26/01/2022	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
Quinta-feira 27/01/2022	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
Sexta-feira 28/01/2022	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
Segunda-feira 31/01/2022	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: 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 rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tencidos, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

