

segunda-feira 04/11/2024	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 05/11/2024	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 06/11/2024	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 07/11/2024	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 08/11/2024	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta

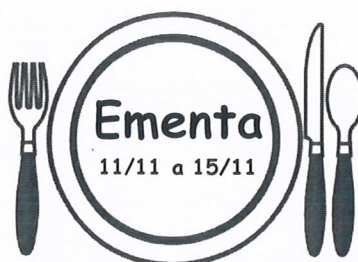
Sabias que...

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 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.





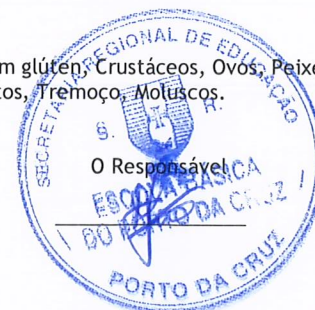
segunda-feira 11/11/2024	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
terça-feira 12/11/2024	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 13/11/2024	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 14/11/2024	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 15/11/2024	SOPA: Grão de Bico PRATO: Jardineira de vaca com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta

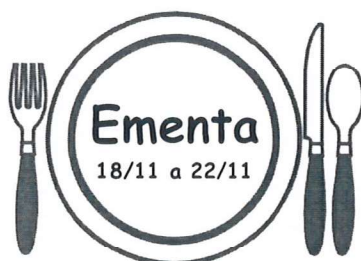
Sabias que...

Quem saúde quiser ter,
muita fruta deve comer!



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.

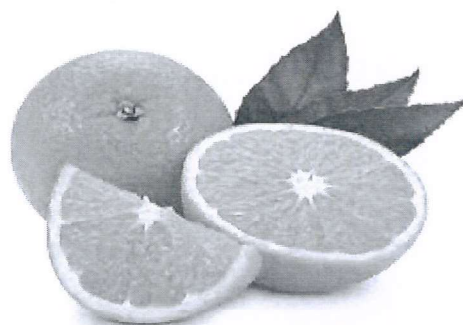




segunda-feira 18/11/2024	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com arroz de tomate e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 19/11/2024	SOPA: Nabo e acelgas PRATO: Macarronada de carnes com verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 20/11/2024	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 21/11/2024	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 22/11/2024	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

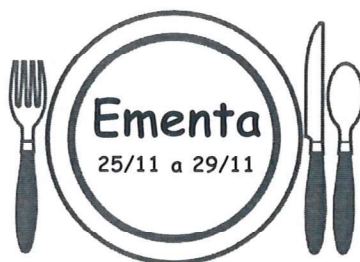
Sabias que...

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 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.





segunda-feira 25/11/2024	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 26/11/2024	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 27/11/2024	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 28/11/2024	SOPA: Juliana PRATO: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 29/11/2024	SOPA: Espinafre PRATO: Picado de porco com batata salteada no forno e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

A vida é da cor que tu pintas...
Faz dela um arco-íris!



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.

