



<b>Segunda-feira</b> 03/10/2022	<b>SOPA:</b> Grão <b>PRATO:</b> Arroz de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 04/10/2022	<b>SOPA:</b> Espinafre <b>PRATO:</b> Picado de porco com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quarta-feira</b> 05/10/2022	-----
<b>Quinta-feira</b> 06/10/2022	<b>SOPA:</b> Nabo e acelgas <b>PRATO:</b> Macarronada de carnes com verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Sexta-feira</b> 07/10/2022	<b>SOPA:</b> Creme Cenoura <b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

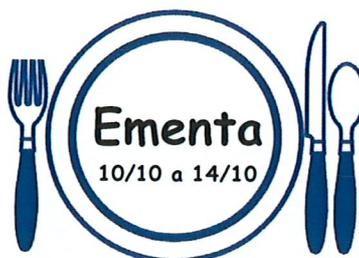
### Sabias que...

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, Trêmoco, 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> 10/10/2022	<b>SOPA:</b> Ervilha Pilada <b>PRATO:</b> Hambúrguer de vaca, massa e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 11/10/2022	<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> 12/10/2022	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 13/10/2022	<b>SOPA:</b> Caldo Verde <b>PRATO:</b> Filete de Pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Sexta-feira</b> 14/10/2022	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Lombo de porco assado com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> 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.





<b>Segunda-feira</b> 17/10/2022	<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> 18/10/2022	<b>SOPA:</b> Cenoura e grão de bico <b>PRATO:</b> Massa de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quarta-feira</b> 19/10/2022	<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> 20/10/2022	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Sexta-feira</b> 21/10/2022	<b>SOPA:</b> Agrião <b>PRATO:</b> Omelete com arroz de tomate e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

### Sabias que...

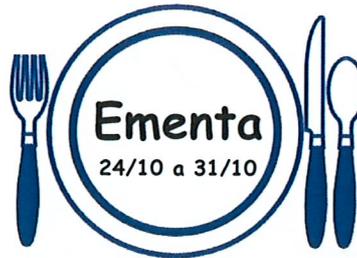
A água é uma substância química cujas moléculas são formadas por dois átomos de hidrogénio e um de oxigénio.

É abundante no Universo, inclusive na Terra, onde cobre grande parte da sua superfície.



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> 24/10/2022	<b>SOPA:</b> Couve e feijão <b>PRATO:</b> Costeleta de Porco estufada, massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Terça-feira</b> 25/10/2022	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quarta-feira</b> 26/10/2022	<b>SOPA:</b> Espinafre e alho francês <b>PRATO:</b> Carne à jardineira com arroz <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Quinta-feira</b> 27/10/2022	<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> 28/10/2022	<b>SOPA:</b> Abóbora e couves de Bruxelas <b>PRATO:</b> Almôndegas estufadas com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>Segunda-feira</b> 31/10/2022	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Ovo cozido com salsichas, arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> 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 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.

