

quinta-feira 01/05/2025	
sexta-feira 02/05/2025	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com batata e salada SOBREMESA: Fruta
segunda-feira 05/05/2025	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
terça-feira 06/05/2025	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 07/05/2025	SOPA: Couve e feijão PRATO: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 08/05/2025	
sexta-feira 09/05/2025	SOPA: Caldo Verde PRATO: Filete de Pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

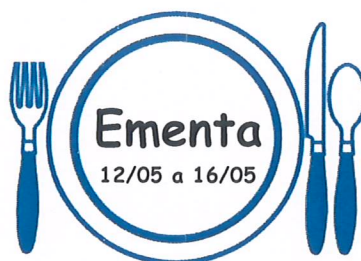
Sabias que...

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 12/05/2025	SOPA: Espinafres e feijão vermelho PRATO: Salmão no forno com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 13/05/2025	SOPA: Agrião PRATO: Omelete com massa e salada SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 14/05/2025	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 15/05/2025	SOPA: Canja PRATO: Frango assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 16/05/2025	SOPA: Grão PRATO: Arroz de atum e salada SOBREMESA: Fruta

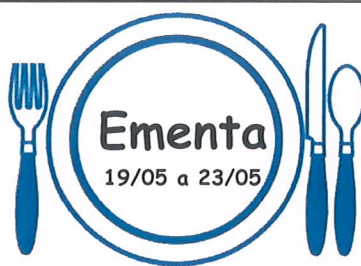
Sabias que...

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 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 19/05/2025	SOPA: Creme de legumes PRATO: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
terça-feira 20/05/2025	SOPA: Brócolos PRATO: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 21/05/2025	SOPA: Espinafre e alho francês PRATO: Carne à jardineira com arroz SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 22/05/2025	SOPA: Couve repolho e cenoura PRATO: Atum de escabeche com batata cozida e salada SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 23/05/2025	SOPA: Abóbora e acelgas PRATO: Esparguete à bolonhesa e feijão-verde SOBREMESA: Fruta

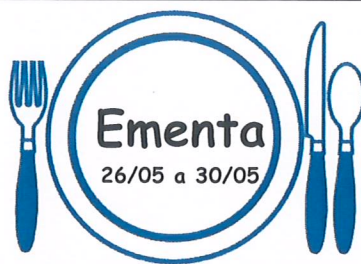
Sabias que...

Comer fruta é importante para ter uma alimentação equilibrada, hábitos saudáveis e prevenir de 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 rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Trêmço, 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 26/05/2025	SOPA: Cenoura e grão de bico PRATO: Massa de atum e salada SOBREMESA: Fruta
terça-feira 27/05/2025	SOPA: Legumes PRATO: Lombo de porco assado com massa e verdura SOBREMESA: Fruta
quarta-feira 28/05/2025	SOPA: Acelgas e milho doce PRATO: Filete de espada com batata e salada SOBREMESA: Fruta
quinta-feira 29/05/2025	SOPA: Grão de Bico PRATO: Bife de Perú com arroz e verdura SOBREMESA: Fruta
sexta-feira 30/05/2025	SOPA: Creme Cenoura PRATO: Barrinhas de pescada com arroz e salada SOBREMESA: Fruta

Sabias que...

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. São fonte de nutrientes essenciais como o cálcio e outros minerais e vitaminas.



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.

