

## As nossas refeições

Semana 29 a 3 de julho

Lanche da Manhã	Almoço	Lanche Da tarde
<b>2.ª feira</b>  Bolacha de milho e Maça	<b>Sopa de</b> Sopa de peixe <sup>4</sup> <b>Prato:</b> Almôndegas com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup>
<b>3.ª feira</b>  Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup>	<b>Sopa de</b> Agrião <b>Prato:</b> Bolonhesa de soja com salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Iogurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo
<b>4.ª feira</b>  Bolacha de água e sal e Maça	<b>Sopa de</b> Grão com couves <b>Prato:</b> Arroz de pato com salada de alface e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com chourição <sup>7</sup>
<b>5.ª feira</b>  Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup>	<b>Sopa de</b> Brócolos <b>Prato:</b> Atum <sup>4</sup> com feijão-frade, ovo <sup>3</sup> , batata, cenoura e salada de alface e cebola <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Iogurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup>
<b>6.ª feira</b>  Bolacha de milho e Maça	<b>Sopa de</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Lombo no forno com arroz e migas <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com Tulicreme <sup>3,7</sup>



Ângela Carvalho – Nutricionista (1484N)

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casaca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.