

As nossas refeições

Semana 20 a 24 de julho

Lanche da Manhã	Almoço	Lanche Da tarde
2.^a feira Bolacha de milho e Maça	Sopa de Macedónia de legumes Prato: Empadão de carne de vaca (arroz) e salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ Pão ¹ com manteiga ⁷
3.^a feira Pão ¹ com manteiga ⁷	Sopa de Caldo verde Prato: Peixe branco ⁴ cozido com batata, ovo ³ e grão Sobremesa: Fruta da época	Iogurte ⁷ Pão ¹ com queijo
4.^a feira Bolacha de água e sal e Maça	Sopa de Creme de abóbora Prato: Jardineira de Frango Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ Pão ¹ com chourição ⁷
5.^a feira Pão ¹ com manteiga ⁷	Sopa de Feijão com couves Prato: Filetes de pescada fritos, com arroz de tomate e salada Sobremesa: Gelatina ^{1,12} ou fruta da época	Iogurte ⁷ Pão ¹ com queijo
6.^a feira Bolacha de milho e Maça	Sopa de Alho Francês Prato: Ovos Mexidos ³ com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ Pão ¹ com manteiga ⁷



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

¹ Cereais que contêm glúten, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹² L.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Ângela Carvalho – Nutricionista (1484N)