

As nossas refeições

Semana 28 de setembro a 2 de outubro

Lanche da Manhã	Almoço	Lanche Da tarde
2.^a feira Bolacha de milho e Maça	Sopa de Juliana Prato: Pá de porco estufada com macarrão ¹ , brócolos e cenoura cozidos Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ Pão ¹ com manteiga ⁷
3.^a feira Pão ¹ com manteiga ⁷	Sopa de Nabiça Prato: Bacalhau 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 Grão com agrião Prato: Perna de peru no forno com arroz primavera Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ Pão ¹ com chouriço ⁷
5.^a feira Pão ¹ com manteiga ⁷	Sopa de Feijão com couves Prato: Pescada ⁴ à Gomes de Sá Sobremesa: Leite creme ⁷ ou fruta da época	Iogurte ⁷ Pão ¹ com queijo
6.^a feira Bolacha de milho e Maça	Sopa de Creme de ervilhas Prato: Frango na púcara com arroz branco Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ Pão ¹ com manteiga ⁷



Ângela Carvalho – Nutricionista (1484N)

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

¹ Cereais que contêm glúten, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casaca rija, ⁹ Aipo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴ Moluscos.

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