Jardim-Escola João de Deus - Leiria

As nossas refeições

Semana 2 a 6 de novembro

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



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] Amendoins, [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.