



### Semana de: 23 a 29 de maio de 2022

	Almoço	Lanche
Segunda	Sopa de grão (1,11) Carapau grelhado c/ batata cozida (5) Saladas Clementina	logurte liquido de aromas (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/ aves (2)
Terça	Sopa de legumes (1,11,12) Carne de porco/vaca estufada com massa (1,9,11) Salada alface Maçã	Leite simples (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ marmelada (9)
Quarta	Sopa de feijão seco com couve (1,11,12) Pescada à Primavera com batata cozida (1,5) Brócolos cozidos Banana	logurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/ aves (2)
Quinta	Sopa Juliana (1,11,12) Frango de churrasco com arroz de ervilha e cenoura Saladas Pêra	Peça de fruta (maçã, pêra ou banana) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo (1,2)
Sexta	Sopa de feijão-verde (1,11) Petinga frita com feijão-frade e hortaliça (1,5,11) *** Gelatina (9)	logurte liquido de aromas (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) manteiga (2)
Nota	As crianças com dietas específicas, restrições alimentares ou às quais se estão a introduzir alimentos gradualmente, têm um Plano Alimentar individual.	
	<b>A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:</b> 1-Ovos, 2-Leite, 3-Crustáceos, 4-Moluscos, 5-Peixe, 6-Amendoins, 7-Sésamo, 8-Soja, 9-Dióxido de enxofre e sulfitos, 10-Frutos de casca rija, 11-Cereais que contêm glúten, 12-Aipo, 13-Mostarda, 14-Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.	

A Nutricionista

*Daniela Silva Martins*

Daniela Silva Martins CP2699