



Semana de: 08 a 14 de agosto de 2022

	Almoço	Lanche
Segunda	Sopa de feijão-verde (1,11) Bacalhau Espiritual (2,5) Saladas Melancia	logurte liquido de aromas (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/ aves (2)
Terça	Sopa Juliana (1,11,12) Carne de porco estufada/ fatiada com massa esparguete e cenoura (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) Red fish no forno com batata cozida (5) Hortaliça cozida Banana	logurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/ aves (2)
Quinta	Sopa de espinafres (1,11) Peru no forno com arroz de ervilha e cenoura (9) Salada alface Pêra	Peça de fruta (maçã, pêra, banana) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo (2)
Sexta	Sopa de feijão-verde (1,11) Atum ensalsado com feijão frade (5) *** Melão	logurte líquido de aromas (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ manteiga (2)
Nota	As crianças com dietas específicas, restrições alimentares ou às quais se estão a introduzir alimentos gradualmente, têm um Plano Alimentar individual.	
	A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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