

Semana de: 25 de setembro a 01 de outubro de 2023

	Almoço	Lanche
Segunda	Sopa de feijão seco com couve (11) Carapau grelhado c/ batata cozida (5) Saladas Melão / Melancia	logurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/ aves (2)
Terça	Sopa Juliana (11,12) Arroz de carne(9) Saladas Pêra	Leite simples (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ marmelada (9)
Quarta	Sopa de feijão seco com feijão-verde (1,11) Pescada escalfada c/ batata cozida (5) Hortaliça cozida Banana	logurte liquido de aromas (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/ aves (2)
Quinta	Sopa de legumes (11) Galinha estufada com massa, ervilha e cenoura (1,9,11) Saladas Maçã	logurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo (1,2)
Sexta	Sopa de grão (11) Marmota frita com arroz de tomate (5,11) Saladas Melão / Melancia	Leite simples (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