

19 a 23 de julho de 2021

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor com abobora ^{1,5,6,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,5,6,8,12}
Prato	Croquetes de pescada com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3,14}
Prato	Frango estufado com macarrão ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,12}
Prato	Lombinhos de cavala com salada russa ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,5,6,8,12}
Prato	Cotovelinhos com carne picada e molho de tomate ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época



Sabia que o mel é dos alimentos que dura mais tempo sem se estragar?

O mel pode durar quase para sempre se for bem conservado. Nas câmaras subterrâneas do Egito antigo, onde se deixavam alimentos em homenagem aos mortos, encontrou-se mel ainda comestível. (O Grande Livro da Alimentação Infantil, Rodrigo Marrecas de Abreu)



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

26 a 30 de Julho de 2021

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e ervilhas ^{1,5,6,8,12}
Prato	Hambúrguer de aves com massa fussili ^{1,5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,5,6,8,12}
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3,14}
Prato	Almôndegas de frango com esparguete ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,12}
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Peito de peru com molho de cogumelos e batata assada ¹²
Sobremesa	Fruta da época



Hortícolas

Sabia que 1 em cada 2 portugueses não atinge a recomendação de ingestão diária de frutas e hortícolas (400g por dia ou 5 doses) indicada pela Organização Mundial de Saúde? Não se esqueça que consumir fruta e hortícolas da época é a melhor forma de aproveitar todo o sabor desses alimentos e ainda consegue tirar melhor partido da relação qualidade/preço, minimizando ainda o impacto ambiental das suas escolhas alimentares.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.