

**CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DA CARAPINHEIRA****Semana de 23 a 29 de janeiro de 2017****Almoço****Segunda**

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Filete de pescada no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Filete de pescada no forno ao natural com batata e salada <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

**Terça**

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Frango de churrasco com arroz e salada <sup>12</sup>
Dieta	Frango grelhado com arroz e salada <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta de época

**Quarta**

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Feijão frade com atum e ovo <sup>3,4,5,6</sup>
Dieta	Salada russa com peixe lascado <sup>4</sup>
Sobremesa	Doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

**Quinta**

Sopa	Sopa primavera
Prato	Massa com carnes e legumes <sup>1,3</sup>
Dieta	Massa com carnes estufadas em cru e legumes <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

**Sexta**

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
Prato	Perna de peru estufada com arroz e salada
Dieta	Perna de peru estufada em cru com arroz e salada
Sobremesa	Doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

**Sábado**

Sopa	Sopa de grão e hortaliça
Prato	Red fish cozido com batata e legumes
Dieta	Red fish cozido com batata e legumes
Sobremesa	Maçã assada

**Domingo**

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Perna de frango assada com arroz e feijão-verde
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época



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