



## CFD Verão 2015 - 2ª Semana de 22 a 26 de junho

DATA	TIPO REFEIÇÃO	HORA	COMPOSIÇÃO
22/jun segunda	MERENDA	10h45	1 pacote de bolacha Maria dose individual 1 Água 0,50cl 1 peça de fruta (maça)
	ALMOÇO	12h15	Refeição completa da Unidade Alimentar de Ciências Da U.Porto: Sopa: <u>Sopa de cenoura e espinafres</u> ; Prato Principal: <u>Rolo de carne de vaca picada com alho francês e cenoura no forno com arroz</u> ; Sobremesa: <u>Gelatinas/Mouse e/ou Bolo</u> ; Bebidas: <u>Água/Sumo</u> .
	LANCHE	15h45	1 Pão com queijo 1 pacote leite com chocolate (200 ml)
23/jun terça	MERENDA	09h30	1 Madalena sabor a laranja 1 Água 0,50cl 1 peça de fruta (pera)
	ALMOÇO VOLANTE (PIC NIC)	12h15	Refeição Volante da Unidade Alimentar de FADEUP da U.Porto: Sandes Composta: <u>Tomate/Alface/Bife de Frango panado &amp; Lanche</u> ; Sobremesa: <u>Fruta: Pessego/Nectarinas</u> Bebidas: <u>Sumo Bongo ou similar</u> .
	LANCHE	15h00	1 Pão com fiambre 1 logurte líquido variados (incluir sabor morango)
25/jun Quinta	MERENDA	9h30	1 Madalena sabor a chocolate 1 Água 0,50cl 1 peça de fruta (maça)
	ALMOÇO VOLANTE (PIC NIC)	12h15	Refeição Volante da Unidade Alimentar de FADEUP da U.Porto: Sandes Composta: <u>Tomate/Alface/Hamburguer</u> ; Sobremesa: <u>Fruta: Banana</u> Bebidas: <u>Sumo Bongo ou similar</u> .
	LANCHE	15h00	1 Pão com fiambre de peru 1 logurte líquido variados (incluir sabor morango)
26/jun sexta	MERENDA	9h30	1 pacote de bolacha Crackers sem sal dose individual 1 Água 0,50cl 1 peça de fruta (pera)
	ALMOÇO	12h15	Refeição completa da Unidade Alimentar de Ciências Da U.Porto: Sopa: <u>Sopa de brócolos e grão</u> ; Prato Principal: <u>Perna de frango grelhada com arroz de forno</u> ; Sobremesa: <u>Gelatinas/Mouse e/ou Bolo</u> ; Bebidas: <u>Água/Sumo</u> .
	LANCHE	13h00	1 Pão com queijo e fiambre 1 pacote leite com chocolate (200 ml)*

**Obs.: A organização apenas aceita que as crianças tragam produtos alimentares de casa, quando por indicação médica** tenham necessidade de ingerir suplementos e/ou alimentos específicos que não sejam disponibilizados pela organização.  
\_Todas as restantes considerações serão tidas em conta, desde que sejam possíveis de aplicar.

Refeição social - Prato principal é carne mas existem pelo menos 4 unidades de peixe, para quem solicitar e/ou não gostar de carne.  
Sopa é servida preferencialmente passada.  
Ao longo do dia é feito reforço de água conforme as necessidades.