



CFD Verão 2015 - Semana de 15 a 19 de junho

| DATA | TIPO REFEIÇÃO | HORA | COMPOSIÇÃO |
|-------------------|--------------------------|-------|--|
| 15/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 alface</u> ; Prato Principal: <u>Frango assado com arroz de cenoura</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) |
| 16/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 & Lanche misto</u> ; Sobremesa: <u>Fruta: Pessego/Nectarinas</u> Bebidas: <u>Sumo Bongo ou similar</u> . |
| | LANCHE | 15h00 | 1 Pão com fiambre 1 Iogurte líquido variados (incluir sabor morango) |
| 17/jun Quarta | MERENDA | 9h30 | 1 pacote de bolacha Crackers sem sal dose individual 1 Água 0,50cl 1 peça de fruta (banana) |
| | ALMOÇO VOLANTE (PIC NIC) | 12h15 | Refeição Volante da Unidade Alimentar de FADEUP da U.Porto: Sandes Composta: <u>Tomate/Alface/Atum & Lanche misto</u> ; Sobremesa: <u>Fruta: Maça</u> Bebidas: <u>Sumo Bongo ou similar</u> . |
| | LANCHE | 13h00 | 1 Pão com manteiga 1 pacote leite com chocolate (200 ml)* |
| 18/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 Iogurte líquido variados (incluir sabor morango) |
| 19/jun sexta | MERENDA | 9h30 | 1 pacote de bolacha Maria 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 repolho</u> ; Prato Principal: <u>Carnes à Brás (vaca, porco, salsicha, ovo, batata)</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.