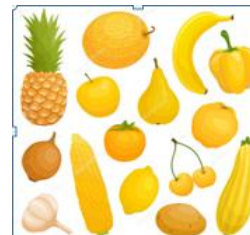


Semana de 6 a 10 de Maio de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo);	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne de vaca e carne de porco]	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	24,3/25,7	24,1/31,6	4,4/5,1	10,1/12,3	2,9/3,3	0,3/0,3	285,5/341,6
	Salada	alface, cebola e couve roxa	esparguete (glúten); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão vermelho	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo);	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	pescada frita com arroz de tomate	pescada frita (pescada, glúten); queijo (leite, ovo)	22,6/28,8	23,2/31,9	4,9/5,7	6,8/11,1	0,9/1,5	0,4/0,4	246,3/344,7
	Salada	alface, beterraba e ervilha		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	iogurte líquido		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
		pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época								
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); leite	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	frango estufado com massa cotovelos		30,5/35,1	21,9/30,3	6,1/6,8	5,5/7,8	1,0/1,4	0,7/0,7	258,4/331,2
	Salada	alface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão verde	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); ovo; gelado (leite)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladina de ovo [ovo, batata] e feijão frade		19,8/21,5	41,4/45,6	5,2/5,7	9,1/12,0	2,0/2,5	0,4/0,4	330,3/380,4
	Legumes	incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Lanche	sumo de fruta 100%		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte sólido								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); sopa (aipo); fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	pá de porco no forno com arroz branco		22,4/24,2	28,4/36,2	1,7/1,7	7,4/9,7	1,8/2,2	0,3/0,3	272,6/332,4
	Salada	pepino, alface e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	iogurte sólido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época								

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 13 a 17 de Maio de 2019

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal		
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); douradinhos (glúten, moluscos, peixe, crustáceos)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6	
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		11,2/	36,4/	2,0/	9,8/	0,5/	0,1/	280,5/	
	Salada	alface, tomate e cenoura		11,9	44,2	2,0	11,8	0,8	0,1	333,8	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		pão (glúten); sopa (aipo); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	jardineira de frango			31,9/	20,2/	3,7/	5,7/	1,1/	0,4/	260,9/
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas	37,7		25,6	4,8	8,2	1,5	0,5	329,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com queijo	6,8/		13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Reforço		iogurte sólido	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
			5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de curgete	pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); iogurte (leite)		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos		26,6/	23,1/	7,2/	17,2/	3,8/	0,6/	355,8/	
	Legumes	incorporados: brócolos - salada: alface e cenoura		29,4	31,6	7,9	22,2	4,6	0,6	446,4	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
		pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de brócolos		pão (glúten); sopa (aipo); massa à lavrador [massa (glúten); chouriço (soja)]; queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]			24,3/	21,3/	5,2/	7,7/	1,9/	0,4/	252,3/
	Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura	29,5		28,8	5,9	13,6	3,5	1,0	357,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com queijo	6,8/		13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Reforço		bolacha maria	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
			1,3		13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	couve lombarda e feijão verde	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); bacalhau gratinado [bacalhau, farinha (glúten); leite, manteiga (leite)]; iogurte (leite)		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	bacalhau gratinado no forno com batata e legumes		23,0/	26,9/	5,8/	4,1/	0,7/	0,5/	238,0/	
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		24,6	31,1	6,1	6,1	1,0	0,5	280,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

**15 de Maio - Dia Internacional da Família**  
Declarado em 1993 pela Assembleia Geral das Nações Unidas, com o objectivo de que se reconheça o papel nuclear da família na sociedade e se incentive a adoção de medidas no sentido de melhorar a sua condição.



Semana de 20 a 24 de Maio de 2019

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas e cenoura	3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	ovo mexido com cenoura, ervilhas, milho e massa cotovelinhos	13,3/16,0	21,6/29,2	3,6/4,3	9,4/12,5	1,9/2,5	0,3/0,3	225,5/294,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilhas e milho</i>							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo (glúten)	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		iogurte líquido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda	26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda - salada: alface e cebola</i>							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de frango (glúten)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna de peru estufada com massa esparguete	30,6/34,3	20,8/28,6	6,8/7,8	5,9/8,3	1,1/1,5	0,6/0,6	259,9/328,2
	Salada	cenoura, alface e milho							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com queijo (glúten)	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filletes de pescada no forno com saladinha de batata e legumes	20,5/24,7	19,7/24,3	4,8/5,7	4,6/7,0	0,6/1,0	0,4/0,5	203,7/260,4
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura							
Pão - Sobremesa	mistura	pudding	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru (glúten)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de curgete	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	chili de carnes com forma de arroz [carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]	20,5/24,7	19,7/24,3	4,8/5,7	4,6/7,0	0,6/1,0	0,4/0,5	203,7/260,4
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, cenoura e couve branca</i>							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Lanche		leite achocolatado m/g	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com queijo (glúten)	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		bolacha de água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 27 a 31 de Maio de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	pão (glúten); sopa (aipo); calamares (glúten, pota)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0	
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura		7,4/	44,9/	1,8/	12,2/	0,5/	0,2/	321,5/	
	Salada	alface, cenoura e tomate		8,2	52,9	1,8	14,2	0,8	0,2	375,8	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		sumo de fruta 100%		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de ervilhas		pão (glúten); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete			23,2/	28,5/	6,1/	7,5/	1,8/	0,8/	274,0/
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados	25,4		37,0	6,8	9,8	2,2	0,8	336,8	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte líquido	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
		pão de mistura com queijo	6,8/		13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Reforço		bolacha maria	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
			1,3		13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de feijão verde	pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); leite; fiambre de aves (leite, soja)		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	medalhões de pescada com alecrim no forno com saladinha de batata		22,6/	22,8/	4,9/	5,3/	0,8/	0,4/	230,6/	
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>		28,5	31,5	5,7	7,9	1,2	0,5	313,0	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
Lanche		leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	stroganoff de frango com cogumelos e massa espiral			19,8/	10,2/	3,1/	4,8/	0,8/	0,4/	163,8/
	Legumes	<i>incorporados: cogumelos</i> - salada: couve roxa e milho	22,8		13,8	3,3	7,1	1,2	0,4	210,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	0,6		19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3	
		pão de mistura com queijo	6,8/		13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Reforço		iogurte sólido	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
			5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco	pão (glúten); sopa (aipo); atum; molho verde [vinagre (sulfitos)]; fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	atum com feijão frade e molho verde [cebola e salsa] com arroz branco		26,2/	22,7/	3,6/	14,6/	1,3/	0,2/	328,8/	
	Salada	alface, cenoura e tomate		28,8	31,2	4,0	17,4	1,6	0,2	399,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

### 31 de Maio - Dia dos **IRMÃOS**

"O que vivemos entre irmãos é único, irrepetível, molda a nossa vida para sempre".

Assembleia Geral da Confederação Europeia das Famílias Numerosas (ELFAC)



Ilustração: Freepik

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMILIAS NUMEROSAS