



## BOLETIM INFORMATIVO

14 DE AGOSTO DE 2020

<b>Semana 15 a 21 de agosto</b>						
<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
Creme de couve-flor e brócolos  Pescada no forno com batata cozida e macedónia  1 porção de fruta da época	Sopa de couve penca e feijão branco  Feijoada à Transmontana  1 porção de fruta da época	Sopa de couve branca e cenoura  Salada russa com pescada e ovo cozido (temperada com azeite)  1 porção de fruta da época	Sopa juliana  Feijoada à Transmontana (sem enchidos)  1 porção de fruta da época	Sopa de nabiças  Abrótea assada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate  1 porção de fruta da época	Sopa de abóbora e grão-de-bico  Peru estufado com massa com macedónia  1 porção de fruta da época	Sopa de nabo e Cenoura  Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e penca  1 porção de fruta da época ou doce
<b>Semana 22 a 28 de agosto</b>						
Creme de nabo e cenoura  Caldeirada de peixe com pimentos  1 porção de fruta da época	Sopa de Brócolos  Frango assado com batata assada e couve-flor cozida  1 porção de fruta da época	Creme de cenoura  Vitela estufada com esparguete e salada de pepino e cenoura  1 porção de fruta da época	Sopa de couve-flor e feijão manteiga  Bacalhau à Gomes de Sá e feijão-verde cozido  1 porção de fruta da época	Sopa de alho francês  Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate  1 porção de fruta da época	Sopa de agrião  Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura  1 porção de fruta da época	Sopa de espinafres  Solha grelhada com batata cozida e brócolos e couve-flor cozidos  1 porção de fruta da época ou doce

### Semana 29 de agosto a 06 de setembro

Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Creme de abóbora	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve penca	Sopa de nabo	Sopa de couve coração e cenoura	Sopa juliana	Canja
Bolinhos de Bacalhau com arroz de feijão e couve penca	Rojões com arroz branco e salada de alface e pepino	Atum e ovo com feijão-frade e arroz e legumes salteados	Peru assado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Pescada assada com batatas assadas e salada de alface e cenoura	Vitela estufada com cenoura e couve de Bruxelas com esparguete	Abrótea assada com batatas assadas e salada de alface e pepino
1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época ou doce

### Farmácias de serviço

Data	Farmácia	Localização
16 de agosto	Avenida	Av. D. João IV
17 de agosto	Paula Martins	R. Teixeira de Pascoais
18 de agosto	Lobo	Av. De Londres
19 de agosto	Vitória	Guimarãeshopping
20 de agosto	Hórus	Lg. Do Tournal
21 de agosto	Parque	R. Dr. Carlos Saraiva
22 de agosto	Pereira	Al. de S. Dâmaso
23 de agosto	Praça	R. Paio Galvão
24 de agosto	Nobel	R. de St. António
25 de agosto	Barbosa	Lg. Do Tournal
26 de agosto	Avenida	Av. D. João IV
27 de agosto	Paula Martins	R. Teixeira de Pascoais
28 de agosto	Lobo	Av. De Londres
29 de agosto	Vitória	Guimarãeshopping
30 de agosto	Hórus	Lg. Do Tournal
31 de agosto	Parque	R. Dr. Carlos Saraiva
01 de setembro	Pereira	Al. de S. Dâmaso
02 de setembro	Praça	R. Paio Galvão
03 de setembro	Nobel	R. de St. António
04 de setembro	Barbosa	Lg. Do Tournal
05 de setembro	Avenida	Av. D. João IV
06 de setembro	Paula Martins	R. Teixeira de Pascoais

### Contatos Úteis

SOS	112
SNS	808 24 24 24
BVG	253 515 444
Hospital	253 540 230
CMG	253 421 200
PSP	253 540 660
PM	253 421 222

# PASSATEMPOS

## Sudoku fácil

				9		1		5
		8		5	4	3	2	7
		5		1			8	6
	8	3	7		6			9
5		6		3	1			
1	2			8		4		
6	3	1			9		5	2
2	7		5					
8				7				

## Cruzadex

### 12 LETRAS

EQUIPONDERAR  
INEXPRESSIVO  
METRALHADORA  
SOBRERRODELA

### 11 LETRAS

AFRODISIACO  
ENTREABERTA  
PERISFÉRICO  
RESTRUTURAR

### 10 LETRAS

ACATARRADO  
AXADREZADO  
ENTREABRIR  
REEMBARQUE

### 9 LETRAS

EFEMÉRIDE  
NUMERÁRIO  
PERVERTER  
REDARGUIR

### 8 LETRAS

APARVOAR  
ARRAÇOAR  
IRRADIAR  
RAPARIGA  
RURÍGENA  
SESTEIRO

### 7 LETRAS

ALPARCA  
AURÉOLA

### 6 LETRAS

AVERTER  
REMIRAR  
REPRESA  
ROEDURA  
TOUREAR  
VARILHAS  
AÉREAS  
BOÊMIA  
BRASIL

### 5 LETRAS

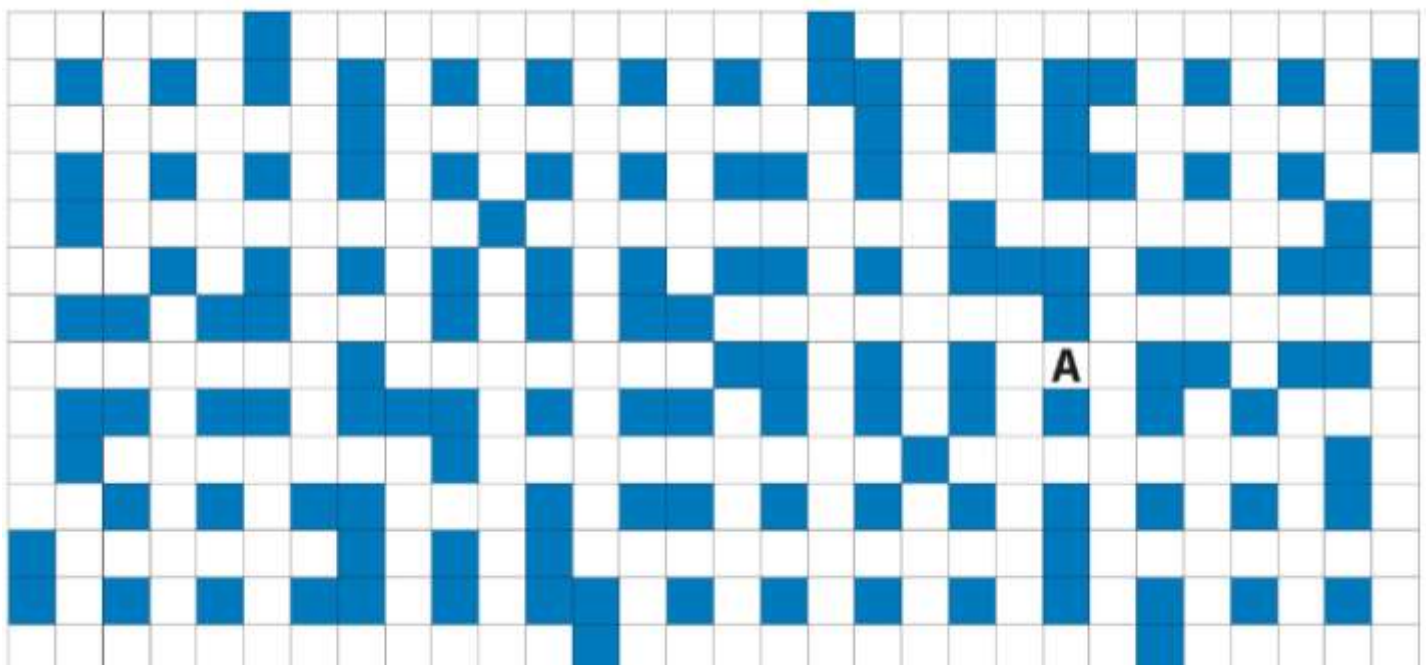
EQUIPA  
GRÁTIS  
ONISCO  
ORÁRIO  
RUEIRO  
AGORA  
ERROR  
LOCAL  
PORTE

### 4 LETRAS

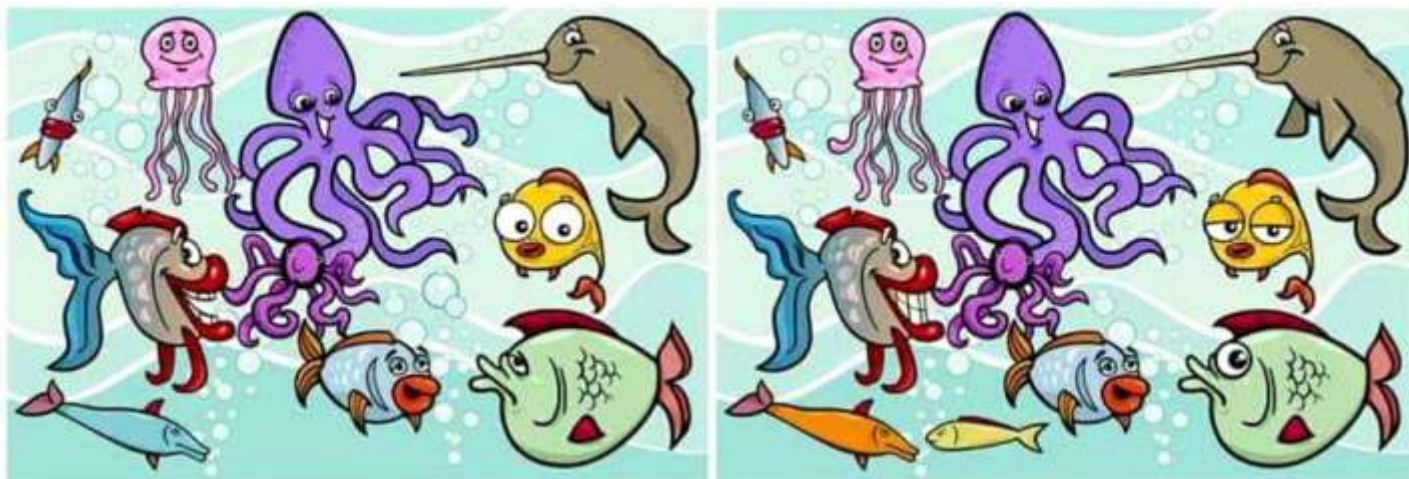
SPEED  
XINGA  
DOER  
HOJE  
KART  
VOLT  
COR  
ERG

### 3 LETRAS

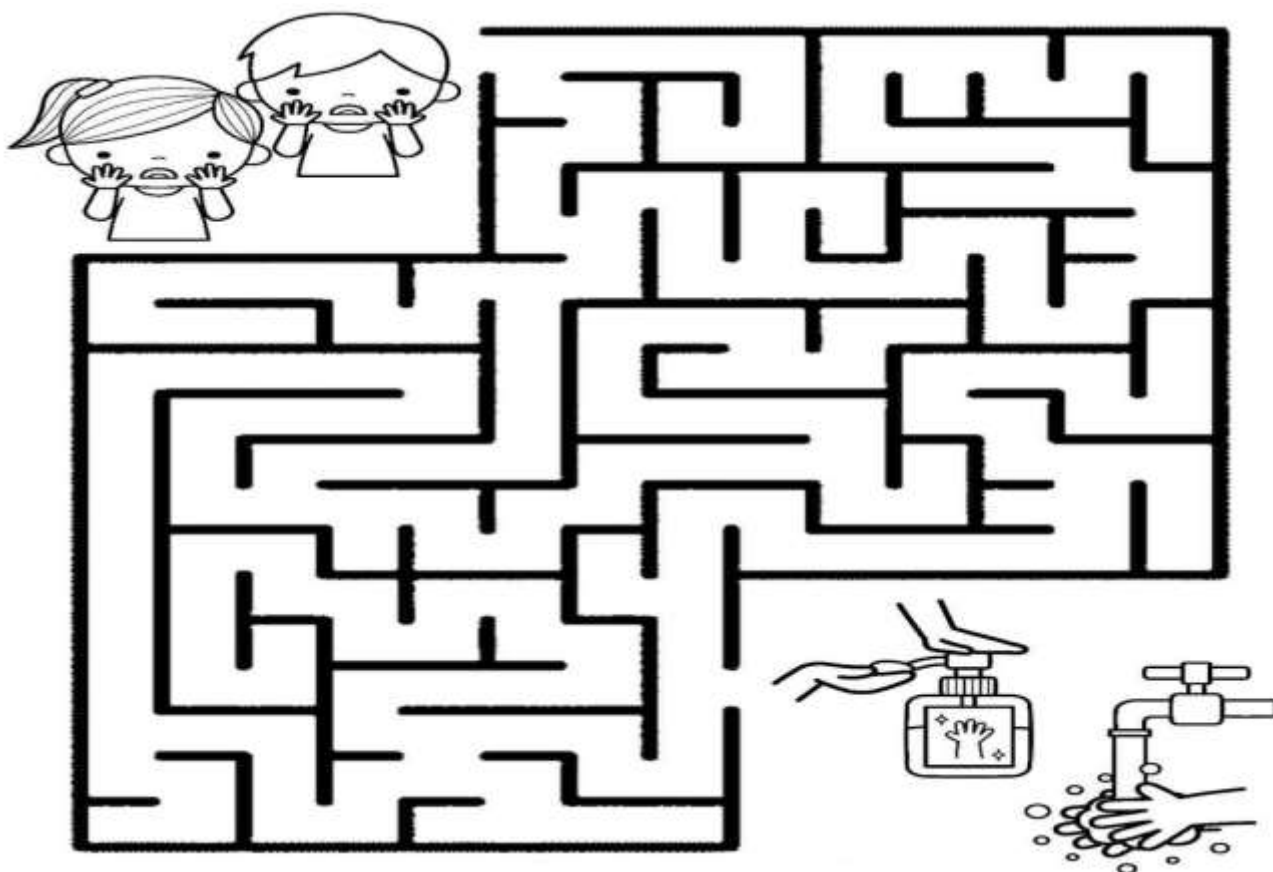
FIQ  
OCA  
ONU  
PAR  
POR  
ZEN  
OH  
TE



## Descubra as 8 diferenças



## Labirinto



**CENTRO COMUNITÁRIO DE SOLIDARIEDADE E INTEGRAÇÃO SOCIAL**

Travessa de Vila Verde - S. Sebastião  
Tel: 253 511 400

Correio eletrónico: [virginia.macedo@fraterna.org](mailto:virginia.macedo@fraterna.org) ● [Cristina.oliveira@fraterna.org](mailto:Cristina.oliveira@fraterna.org)

[www.fraterna.org](http://www.fraterna.org)

<https://facebook.com/fraterna.org>