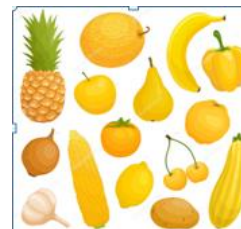


Semana de 6 a 10 de Maio de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		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
Almoço	Sopa	de cenoura	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos);	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]	esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo);	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	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>	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão vermelho		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	pescada frita com arroz de tomate	leite; iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pescada frita (pescada, glúten);	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 milho	fiambre de aves (leite, soja)	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		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
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	frango estufado com massa cotovelos	massa cotovelos (glúten);	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	iogurte (leite); leite; queijo (leite, ovo)	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de feijão verde		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladina de ovo [ovo, batata] e feijão frade	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); ovo; gelado (leite);	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	leite; fiambre de aves (leite, soja)	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		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
<b>6ª-feira</b>	Pequeno	iogurte líquido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Almoço	pão de mistura com marmelada		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
Almoço	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	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
	Prato	pá de porco no forno com arroz branco		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	pepino, alface e cenoura		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru								
	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, 13Tremço, 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 13 a 17 de Maio de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		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
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); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz cenoura		11,2/ 11,9	36,4/ 44,2	2,0/ 2,0	9,8/ 11,8	0,5/ 0,8	0,1/ 0,1	280,5/ 333,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		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 perú		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Almoço	pão de mistura com manteiga		4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	leite; manteiga (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	31,9/ 37,7	20,2/ 25,6	3,7/ 4,8	5,7/ 8,2	1,1/ 1,5	0,4/ 0,5	260,9/ 329,0
	Prato	jardineira de frango		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		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
	Lanche	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Reforço	iogurte sólido		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
4ª-feira	Pequeno	leite achocolatado m/g		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Almoço	pão de mistura com queijo		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
Almoço	Sopa	creme de curgete	leite; pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Prato	pescada no forno com arroz de brócolos		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Legumes	incorporados: brócolos - salada: alface e cenoura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com doce		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	fruta da época		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
5ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		24,3/ 29,5	21,3/ 28,8	5,2/ 5,9	7,7/ 13,6	1,9/ 3,5	0,4/ 1,0	252,3/ 357,3
	Almoço	pão de mistura com fiambre de perú	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa à lavrador [massa (glúten); chouriço (soja)]; iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Almoço	Sopa	de brócolos		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]		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
	Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	fruta da época		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		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		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
	Almoço	pão de mistura com queijo		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
Almoço	Sopa	couve lombarda e feijão verde	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); bacalhau gratinado	23,0/ 24,6	26,9/ 31,1	5,8/ 6,1	4,1/ 6,1	0,7/ 1,0	0,5/ 0,5	238,0/ 280,1
	Prato	bacalhau gratinado no forno com batata e legumes		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura e feijão verde		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	iogurte líquido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de perú		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	fruta da época		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

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.

**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 27 a 31 de Maio de 2019

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 FAMÍLIAS NUMEROSAS