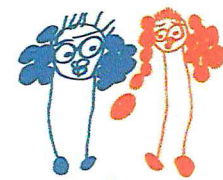


Semana de 8 a 14 de Junho

2 ^a 8	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Creme de legumes</p> <p>Frango frito com arroz de cenoura</p> <p>Carapau grelhado com batata e legumes</p> <p>Tofu à Bras</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
3 ^a 9	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Agrião</p> <p>Bacalhau à Brás</p> <p>Febras grelhadas com espirais</p> <p>Massa gratinada com legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
4 ^a 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Cenoura</p> <p>Carne de porco estufada com puré de batata</p> <p>Filetes de salmão no forno c/ arroz de cenoura</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
5 ^a 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão com legumes</p> <p>Atum com salada de feijão frade</p> <p>Costeletas com massa</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>	
6 ^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Espinafres</p> <p>Chili de carne</p> <p>Peixe-espada no forno com batata e legumes</p> <p>Strogonoff de soja com arroz branco</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	<p><i>visto Feliz 2020-6-4</i></p>
SAB 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Juliana</p> <p>Filetes dourados com arroz de tomate</p> <p>Bife de frango grelhado com massa</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
DOM 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão-verde</p> <p>Costeletas à salsicheiro com puré de batata</p> <p>Abrótea estufada simples com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 8 a 14 de Junho

2ª 8	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Massada de peixe Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 9	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Almôndegas com arroz Rolo de pescada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Jardineira de choco Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Arroz de aves Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Salgados diversos com açorda Frango assado com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
SAB 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Croquetes com salada russa Pescada estufada simples com batata e puré Doce, fruta ou iogurte
DOM 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Bacalhau com natas Hambúguer grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte

*Lista
de Felix
2020.06.04*

A salada é servida à parte