



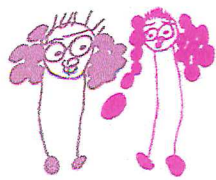
CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana 17 a 23 de Agosto

2ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Entremeada grelhada com arroz de feijão Peixe cozido com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com lombardo Bacalhau à brás Frango corado com batata no forno Doce, fruta ou iogurte
4ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Esparguete à bolonhesa Rolo de pescada no forno com puré de batata e brócolos Doce, fruta ou iogurte
5ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve flor Salada de atum com feijão frade Febras na grelha com arroz de manteiga Doce, fruta o iogurte
6ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Lasanha de vitela com cogumelos Peixe assado em cama de cebola e batata ao gomo Doce, fruta ou iogurte
SAB 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Calamares com arroz de tomate malandrinho Bife de frango grelhado com esparguete salteado com oregãos Doce, fruta ou iogurte
DOM 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Strogonoff de porco com arroz de açafrão Peixe grelhado com molho cítrico Doce, fruta ou iogurte

Rafaela Veiro
11.08.2020

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 17 a 23 de Agosto

2ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Rissóis de camarão com arroz primavera Bifinhos de frango com couscus e esparregado Doce, fruta ou iogurte
3ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com lombardo Macarronada de vitela Red fish no forno com batatinha Doce, fruta ou iogurte
4ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Pota de tomatada com batata cozida Costeleta na grelha com fusilli tricolor Doce, fruta ou iogurte
5ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve flor Almôndegas em molho de tomate com arroz de salsa Filetes no forno com molho de limão e batata Doce, fruta o iogurte
6ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Panados de peixe com arroz de ervilhas Bife de vaca grelhado com macarronete Doce, fruta ou iogurte
SAB 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Carne de porco à portuguesa Peixe cozido c/ batata e hortaliça Doce, fruta ou iogurte
DOM 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Arroz de peixe aromatizado com coentros Hambúguer de aves no forno Doce, fruta ou iogurte

Mafalda Alves
11.08.2020

A salada é servida à parte