

Semana de 02 de Novembro a 08 de Novembro

<p>2^a 02</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Crème de legumes Costeletas à salsicheiro c/ arroz Pescada no forno com batata e legumes Tortilha de legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>3^a 03</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Espinafres Poça de tomatada c/ batata cozida Carne de vaca estufada c/ cenoura e massa Seitan à brás Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>4^a 04</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Juliana Hambúrguer no forno c/ cebola caramelizada Solha grelhada c/ batata e legumes Massa gratinada c/ legumes chineses Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>5^a 05</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Caldo verde Pescada à Provençal c/ batata doce Frango estufado simples c/ legumes e puré Bolonesa de soja Doce, fruta o iogurte</p>
<p>6^a 06</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Camponesa Carne de porco assada c/ laranja e batatinha ao gomo Peixe corado c/ batata cozida Omelete de cogumelos c/ arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>SAB 07</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Abóbora c/ massinhas Filetes de pescada panados c/ arroz alegre Bife de frango grelhado c/ massa fusilli Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>DOM 08</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Alho francês Febras de cebolada c/ esparguete Lombinhos de peixe ao natural c/ puré Doce, fruta ou iogurte</p>

Semana de 02 de Novembro a 08 de Novembro

2ª 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Arroz de peixe malandrinho Perna de frango grelhada c/ esparguete e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Esparguete à bolonhesa Peixe cozido c/ batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Filetes de pescada panados c/ salada de legumes Bife grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
5ª 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Carne de vaca assada c/ puré Pescada estufada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 06	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Calamares c/ arroz de ervilhas Costeletas grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 07	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Croquetes c/ arroz de cenoura Massinha de salmão ao natural Doce, fruta ou iogurte
DOM 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Peixe à gomes de sá Almôndegas estufadas c/ arroz branco Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte