

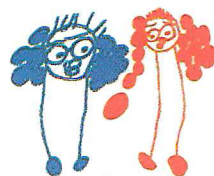

22-12-28

CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

Semana 04 a 10 de Janeiro

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 2ª 04 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de Cenoura Lombo porco assado com arroz de passas Massinha de Peixe com coentros Quiche de alho Francês Doce, fruta ou iogurte |
| 3ª 05 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Paloco à Brás Febras Grelhadas com arroz Rissois de Legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 4ª 04 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Lombardo Hambúrguer no forno com molho Natas Perca Assada com Batata Tofu de Caril com Arroz Branco Doce, fruta ou iogurte |
| 5ª 07 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Espinafres Pasteis de Bacalhau com arroz tomate Perna de frango Assada Pataniscas de Legumes Doce, fruta o iogurte |
| 6ª 08 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Caldo verde Jardineira de Vitela Peixe Espada no Forno com Batata e Legumes Esparguete á Bolonhesa de Soja Doce, fruta ou iogurte |
| SAB 09 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Juliana Medalhões de Pescada com Puré Febras Grelhadas com Arroz Alegre Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 10 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Lasanha de Carne Peixe Assado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS **JANTAR**

Semana de 04 a 10 de Janeiro

2022-12-28

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 2ª 04 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de Cenoura Salada de atum Rotti Assado com com esparguete Doce, fruta ou iogurte |
| 3ª 05 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Espetadas com arroz milho Filetes no forno com batata cozida Doce, fruta ou iogurte |
| 4ª 06 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Lombardo Arroz de lulas malandrinho Bife de frango grelhado Doce, fruta ou iogurte |
| 5ª 07 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Espinafres Carne Vaca á Primavera com arroz Peixe no forno de Cebolada Doce, fruta o iogurte |
| 6ª 08 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Caldo Verde Filetes no Forno com puré Hamburguer Grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte |
| SAB | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Juliana Strogonoff de porco com arroz Arroz de Peixe Simples Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 10 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Douradinhos de peixe com arroz tomate Carne de Vaca Estufada com Esparguete Doce, fruta ou iogurte |