

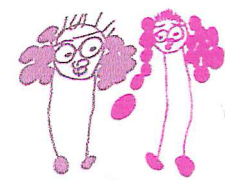


CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

Semana de 05 a 11 de Outubro

2^a 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de cenoura Arroz à valenciana Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3^a 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Filetes de pescada panados no forno com macedonia Febras de porco grelhadas com arroz Tortilha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
4^a 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Empadão de carne Lombos de salmão no forno com batata doce e legumes Rissóis de espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Bacalhau com natas Bife de vaca grelhado com massa Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Frango Frito com molho de soja e arroz branco Peixe espada grelhado com batata e legumes Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Peixe assado com batata assada Perna de peru assada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alface Carne de porco estufada com esparguete Maruca corada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

*isto
de
2020-09-29*



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 05 a 11 de Outubro

2 ^a 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Primavera Bacalhau à Brás Hambúrguer grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Carne de vaca guisada com massa Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Nabiças Atum com salada de feijão frade Bife de frango grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Strogonoff de porco com arroz Rolo de pescada simples com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6 ^a 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Bacalhau à lagareiro Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Arroz de aves Abrotea forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Bróccolos Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade Perninhas de frango grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte

Visto
Felix
2020-09-29

A salada é servida à parte