



**CERCIOEIRAS ALMOÇO**

**Semana 11 a 17 de Janeiro**

<b>2ª</b> <b>11</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa Crème de Cenoura Esparguete à Carbonara Solha no Forno á Delícia Tortilha de Legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>12</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo Verde Arroz de polvo Bife Vaca Grelhado com Esparguete Omolete de Cogumelos Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Croquetes com arroz Alegre Pescada cozida com batata e legumes Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão Verde Salada Russa de Peixe Bife de Frango com Arroz Legumes Caril de Tofu Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>15</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	espinafres Carne de Porco Assado Pescada Cozida com Batata e Legumes Hambúrguer de Legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>16</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Bacalhau com natas Hambúrguer de Vitela Grelhado Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Legumes Empadas de Galinha com Arroz de Milho Filetes no Forno com Batata e Cenoura Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

2023-01-06

**Semana de 11 a 17 de Janeiro**

2 <sup>a</sup> 11	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de Cenoura Filetes de Salmão no Forno com Cebolada Almôndegas com Puré  Doce, fruta ou iogurte
3 <sup>a</sup> 12	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo Verde Carne de Porco á Portuguesa Pescada no Forno com batata e legumes  Doce, fruta ou iogurte
4 <sup>a</sup> 13	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Douradinhos de peixe no Forno Bife de frango Grelhado com Cotovelinhos  Doce, fruta ou iogurte
5 <sup>a</sup> 14	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão Verde Esparguete à Bolonhesa Rolo de pescada com molho de limão  Doce, fruta o iogurte
6 <sup>a</sup> 15	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Peixe á Brás Febras grelhadas com Arroz  Doce, fruta ou iogurte
SAB 16	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Jardineira de Porco Peixe Assado com batata assada  Doce, fruta ou iogurte
DOM 17	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Filetes de Pescada panados com arroz Perna de Frango Grelhada  Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

