



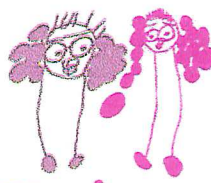
CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

Semana de 12 a 18 de Outubro

2ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Carne de porco assada com batata no forno Pescada estufada simples com batata e legumes Omeleta de tomate e manjeriço Doce, fruta ou iogurte
3ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Arroz de tentáculos Carne de vaca estufada simples com massa Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
4ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Rancho à moda de Viseu Red fish assado com puré de batata Massa gratinada com cogumelos, espinafres e queijo Doce, fruta ou iogurte
5ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Bacalhau com natas Perninhas de frango grelhadas com arroz branco Legumes à brás Doce, fruta o iogurte
6ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Rolo de carne com esparguete Salmão grelhado com batata e legumes Hambúrguer de espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Maruca assado à padeiro Costeletas grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Arroz de aves Rolo de pescada no forno com puré e legumes salteados Doce, fruta ou iogurte

Visto
Inêlix
2020-10-06

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS **JANTAR**

Semana de 12 a 18 de Outubro

2 ^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate Hambúrguer de vaca grelhado c/ arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Carne de vaca à morangó Salmão grelhado c/ batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Massada de peixe com ervas aromáticas Febras grelhadas com molho de limão e fusilli Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Croquetes com arroz alegre Maruca cozida com batata e vegetais Doce, fruta o iogurte
6 ^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Empadão de atum Bife de frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brocolos Jardineira de vitela Filetes no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Pescada frita com açorda Roi de peru no forno com batata ao gomo Doce, fruta ou iogurte

*visto
Felix
2020-10-06*

A salada é servida à parte

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa.
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.