

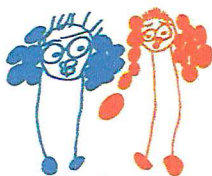
CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 13 a 19 de Julho

2^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Carne de porco assada com puré de batata Pescada cozida com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
3^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Bacalhau com natas Febras grelhadas com arroz Hambúrguer de espinafres e tofu com arroz Doce, fruta ou iogurte
4^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Jardineira de vitela Peixe espada grelhada com batata e legumes Tofu à bràs Doce, fruta ou iogurte
5^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Fritada mista com açorda Hambúrguer grelhado com arroz Massa com legumes salteados Doce, fruta o iogurte
6^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Feijoada à trasmontana Carapau grelhado com batata e legumes Torilha de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Douradinhos com salada russa Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Bife de porco com cebolada e arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

*visto
L. Felis
2020-07-09*

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 13 a 19 de Julho

2ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Arroz de lulas Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Perna de Peru assada com esparguete Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Arroz de polvo Carne de vaca estufada simples com espirais Doce, fruta ou iogurte
5ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Carne de vaca guisada com massa Filetes no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate Costeletas grelhadas com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Grelhada mista com batata frita Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Salgados diversos com salada de feijão frade Rolo de carne simples com arroz Doce, fruta ou iogurte

visto
F. Felix
2020-07-09

A salada é servida à parte