

CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana 14 a 20 de Dezembro

2ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de cenoura Frango Assado com Massa Salteada Solha Grelhada com batata e legumes Hambúrguer de legumes com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Salada de Atum com Feijão Frade Almôndegas Estufadas com Puré Ratatouille Doce, fruta ou iogurte
4ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Carne de Vaca Guisada com Macarrão Rolo de Pescada no Forno com Legumes Estufados Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedonia Rissois de Camarão com Arroz Bife de Frango com Arroz Legumes Caril de Tofu Doce, fruta o iogurte
6ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo Verde Carne de Porco Assada Com Massa Pescada Cozida com Batata e Legumes Rancho de Soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Peixe Assado á Padeiro Hambúrguer de Vitela Grelhado Doce, fruta ou iogurte
DOM 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Grelhada Mista com Arroz Peixe Grelhado com Batata e Cenoura Doce, fruta ou iogurte

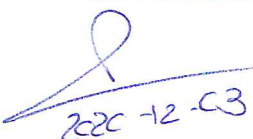
A salada é servida à parte

2020-12-03

Semana de 14 a 20 de Dezembro

2^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de Cenoura Filetes de Salmão no Forno com Cebolada Hambúrguer grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Carne de Porco á Portuguesa Pescada no Forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Legumes Paloco à Brás Bife de frango grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
5^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedónia Omolete Mista com Arroz de Milho Rolo de pescada com molho de limão Doce, fruta o iogurte
6^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo Verde Filetes au Meunier com Batata e Cenoura Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Esparguete à Bolonhesa Peixe Forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Pasteis de Bacalhau com arroz Carne vaca estufada Simples Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



2020-12-03