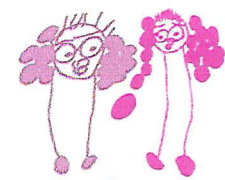


Semana 14 a 20 de Setembro

2ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de cenoura Empadão de vitela Peixe cozido com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Febras grelhadas com puré Omoleta de cogumelos Doce, fruta ou iogurte
4ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Bifinhos de frango au champignon com arroz de manteiga Peixe espada grelhado com batata e legumes Chili de soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Filetes panados com açorda Bife de vaca grelhado com arroz de salsa Tortilha de vegetais Doce, fruta o iogurte
6ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Arroz de aves Rolo de pescada no forno com e batata salteada Rissóis de tofu e espinafres com macedónia Doce, fruta ou iogurte
SAB 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Peixe à Brás Hambúrguer grelhado com esparguete salteado Doce, fruta ou iogurte
DOM 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alface Croquetes com arroz xau xau Peixe corado simples com batata assada Doce, fruta ou iogurte

*Lista
L. F. L.
2020-09-09*

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 14 a 20 de Setembro

2ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de cenoura Salada de atum Hamburguer de aves com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
3ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Jardineira de vaca Peixe assado à padeiro Doce, fruta ou iogurte
4ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Pota de tomatada com batata cozida Roi de Perú com fusilli Doce, fruta ou iogurte
5ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Esparguete à bolonhesa Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Calamares com salada russa Costeletas grelhadas com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
SAB 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Arroz à valênciana Salmão no forno com batata doce Doce, fruta ou iogurte
DOM 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alface Massada de peixe Espetadas de Perú com esparguete Doce, fruta ou iogurte

*Lista
de
2020-09-08*

A salada é servida à parte