

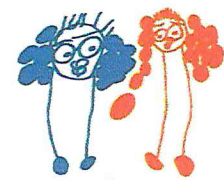
## CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

**Semana de 15 a 21 de Junho**

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>2ª</b><br><b>15</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de legumes<br>Roti de peru com massa<br>Pescada cozida com batata e legumes<br>Hambúrguer de tofu com espinafre e arroz<br>Doce, fruta ou iogurte |
| <b>3ª</b><br><b>16</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Agrião<br>Bacalhau à Gomes de Sá<br>Costeletas grelhadas com espirais<br>Lasanha de legumes e soja<br>Doce, fruta ou iogurte                            |
| <b>4ª</b><br><b>17</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Cenoura<br>Feijoada à transmontana<br>Solha grelhada com batata e legumes<br>Legumes à bras<br>Doce, fruta ou iogurte                                   |
| <b>5ª</b><br><b>18</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Feijão com legumes<br>Arroz de Tentáculos<br>Febras grelhadas com massa<br>Tortilha de legumes e soja<br>Doce, fruta o iogurte                          |
| <b>6ª</b><br><b>19</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Espinafres<br>Isclas à Portuguesa<br>Peixe-espada no forno com batata e legumes<br>Strogonoff de soja com arroz branco<br>Doce, fruta ou iogurte        |
| <b>SAB</b><br><b>20</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Juliana<br>Bacalhau com natas<br>Bife de porco grelhado com massa<br>Doce, fruta ou iogurte   |
| <b>DOM</b><br><b>21</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Feijão-verde<br>Frango assado com arroz de cenoura<br>Abrótea estufada simples com batata e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte                           |

Lista  
Felis  
2020-06-09

**A salada é servida à parte**



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 15 a 21 de Junho**

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| <b>2ª</b><br><b>15</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de legumes<br>Empadão de atum<br>Bife de vaca grelhado com massa<br>Doce, fruta ou iogurte                             |
| <b>3ª</b><br><b>16</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Agrião<br>Peito de frango panado com massa<br>Rolo de pescada com batata e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte                 |
| <b>4ª</b><br><b>17</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Cenoura<br>Arroz de peixe malandrinho<br>Bife de frango grelhado com arroz<br>Doce, fruta ou iogurte                         |
| <b>5ª</b><br><b>18</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Feijão com legumes<br>Carne de porco assada com puré<br>Pescada grelhada com batata e legumes<br>Doce, fruta o iogurte       |
| <b>6ª</b><br><b>19</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Espinafres<br>Filetes à Zé do pipo<br>Vaca estufada com arroz de cenoura<br>Doce, fruta ou iogurte                           |
| <b>SAB</b><br><b>20</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Juliana<br>Costeletas grelhadas com arroz de ervilhas<br>Maruca estufada simples com batata e puré<br>Doce, fruta ou iogurte |
| <b>DOM</b><br><b>21</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>OPÇÃO</b><br><b>SOBREMESA</b> | Feijão-verde<br>Filetes de pescada frita com açorda<br>Frango grelhado com arroz<br>Doce, fruta ou iogurte                   |

*Lista  
de Félix  
2020-06-09*

**A salada é servida à parte**