

Semana 16 a 22 de Novembro

2^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Strogonoff de porco com Arroz Branco Pescada Cozida com Batata e Legumes Quiche de alho Francês Doce, fruta ou iogurte
3^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Bacalhau à Brás Febras Grelhadas com arroz Rancho de Soja Doce, fruta ou iogurte
4^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Rotti de Perú com Espirais Coloridos Filetes de Pescada ao Meunier Tofu de Caril com Arroz Branco Doce, fruta ou iogurte
5^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Arroz de Peixe à Pescador Perna de frango Assada Pataniscas de Legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Jardineira de Vitela Peixe Espada no Forno com Batata e Legumes Esparguete á Bolonhesa de Soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Medalhões de Pescada com Puré Febras Grelhadas com Arroz Alegre Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Lasanha de Carne Peixe Assado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

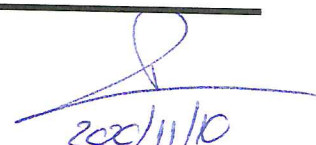


2022/11/10

Semana de a 16 a 22 de Novembro

2 ^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Empadão de Atum com Arroz Frango Grelhado com Massa Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Almôndegas com Puré Peixe Estufado Simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Bacalhau à Brás Espetadas de Perú Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Carne vaca a Primavera com arroz Filetes da Salmão no Forno Doce, fruta o iogurte
6 ^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Peixe espada no Forno com batata e legumes Bife de Frango Grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Carne porco Frita com Arroz Amarelo Arroz de Peixe Simples Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Rissóis de Camarão com Salada Russa Carne de Vaca Estufada com Esparguete Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



2020/11/10