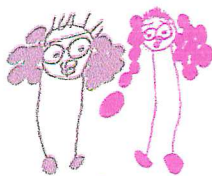


Semana de 19 a 25 de Outubro

2ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Creme de legumes</p> <p>Strogonoff de frango com arroz branco</p> <p>Pescada cozida com batata e legumes</p> <p>Hambúrguer de espinafres com arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
3ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão com lombardo</p> <p>Bacalhau à brás</p> <p>Frango corado com massa</p> <p>Lasanha de legumes com tofu</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
4ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Juliana</p> <p>Esparguete à bolonhesa</p> <p>Rolo de pescada no forno com puré de batata e brócolos</p> <p>Folhados de queijo de cabra com espinafres e arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
5ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Couve flor</p> <p>Salada de atum com feijão frade</p> <p>Febras na grelha com arroz de manteiga</p> <p>Bife de seitan no forno com arroz</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>
6ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão verde</p> <p>Lasanha de vitela com cogumelos</p> <p>Peixe assado em cama de cebola e batata ao gomo</p> <p>Pataniscas de legumes com arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
SAB 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Brócolos</p> <p>Calamares com arroz de tomate malandrinho</p> <p>Bife de frango grelhado com esparguete salteado com oregãos</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
DOM 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Espinafres</p> <p>Panados de frango com arroz de açafrão</p> <p>Peixe grelhado com molho cítrico</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>

visto
L. Felix
2020-10-14

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 19 a 25 de Outubro

2 ^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Rissóis de camarão com salada à primavera Bifinhos de frango com couscus Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com lombardo Macarronada de vitela Red fish no forno com batatinha Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Pota de tomatada com batata cozida Costeleta na grelha com fusilli tricolor Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve flor Almôndegas em molho de tomate com arroz de salsa Filetes no forno com molho de limão e batata Doce, fruta o iogurte
6 ^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Panados de peixe com arroz de ervilhas Bife de vaca grelhado com macarronete Doce, fruta ou iogurte
SAB 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Carne de porco à portuguesa Peixe cozido c/ batata e hortaliça Doce, fruta ou iogurte
DOM 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Arroz de peixe aromatizado com coentros Hambúrguer de aves no forno Doce, fruta ou iogurte

visto
Felix
2020-10-14

A salada é servida à parte