



CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

Semana 21 a 27 de Setembro

2ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de cenoura Strogonoff de porco com arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Rissóis de espinafres com tofu e arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Bacalhau com natas Costeletas grelhadas com massa Tofu à Bras Doce, fruta ou iogurte
4ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Jardineira de vitela Filetes de salmão grelhado com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Arroz de tentáculos Bife de porco grelhado com massa Massa salteada com legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Carne de porco assada com puré de batata Maruca no forno com batata salteada Empadão de legumes com soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Massada de peixe Frango assado simples com esparguete salteado Doce, fruta ou iogurte
DOM 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alface Costeletas à salsicheiro com batata pala pala e arroz Peixe corado simples com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte

Lista
Fleury
2020-09-16

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 21 a 27 de Setembro

2ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de cenoura Pataniscas de bacalhau com macedónia Carne de vaca estufada simples com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
3ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Arroz de carne com legumes Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Salgados diversos com salada russa Bife de vaca grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
5ª 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Frango frito com molho de soja e arroz Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Bacalhau à bras Febras grelhadas com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
SAB 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Hambúrguer no forno com massa Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alface Empadão de atum Bibe de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte

Lista
Leticia
2020-09-10

A salada é servida à parte