

CERCIOEIRAS ALMOÇO

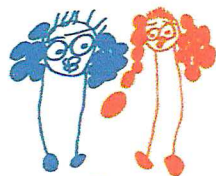
Semana de 22 a 28 de Junho

2 ^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Pá de porco assada com arroz de cenoura Pescada cozida com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Choco Frito com açorda de coentros Febras grelhadas com espirais Quiche de legumes com soja Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Feijoada à Brasileira Peixe-espada grelhado com batata e legumes Hambúrguer com espinafres e tofu Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Red fish no forno com puré de batata Cozido simples Chamuças de legumes com arroz Doce, fruta o iogurte
6 ^a 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Stogonoff de porco com arroz branco Solha grelhada com batata e legumes Massa salteada com legumes e tofu Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Bacalhau fresco frito com batata a rodela Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Perna de peru assada com esparguete Maruca estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

visto
António
2020-06-16

A salada é servida à parte

é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa.
o poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.



CERCIOEIRAS **JANTAR**

Semana de 22 a 28 de Junho

2 ^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Massa de peixe Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrão Frango assado com massa Carapau grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Pescada frita com salada russa Carne de vaca estufada simples com espirais Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Empadão de carne Rolo de pescada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6 ^a 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Calamares com Macedonia Frango cozido com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Rolo de carne com arroz Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Bolonesa de atum Gosteletas grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte

*visto
Felipe
2020-06-16*

A salada é servida à parte