



## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 26 de Outubro a 01 de Novembro

2ª 26	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de cenoura Arroz à valenciana Red fish no forno com batata e legumes Caril de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 27	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Grão com espinafres Filetes de pescada panados no forno com macedonia Febras de porco grelhadas com arroz Tortilha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
4ª 28	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Empadão de carne Lombos de salmão no forno com batata doce e legumes Rissóis de espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 29	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão verde Pescada à Zé do Pipo com puré de batata Bife grelhado com massa Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 30	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Frango Frito com molho de soja e arroz branco Peixe espada grelhado com batata e legumes Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 31	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Peixe assado com batata assada Perna de peru assada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 01	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Alface Carne de porco estufada com esparguete Maruca corada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

visto  
Filix  
2020-10-20

## Semana de 26 de Outubro a 01 de Novembro

<b>2<sup>a</sup> 26</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Sopa de cenoura Massada de peixe Almondegas estufadas simples com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 27</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Grão com espinafres Grelhada mista com batata frita Carapau grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 28</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Creme de legumes Rissóis de camarão com arroz de ervilhas Bife de porco grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 29</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão verde Espetadas de Peru com arroz branco Pescada estufada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 30</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Caldo verde Lulas guisadas com batata cozida Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 31</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Lombardo Esparguete à bolonhesa Salmão no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 01</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Alface Salgados diversos com macedónia Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte

*visto  
F. Félix  
2020-10-20*

**A salada é servida à parte**