



**CERCIOEIRAS ALMOÇO**

## Semana de 27 de Julho a 02 de Agosto

<b>2ª</b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Rolo de carne com esparguete Pescada no forno com batata e legumes Rissóis de tofu com espinafres e arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Bacalhau com natas Febras grelhadas com espirais Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>29</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Frango assado no forno com arroz de cenoura Carapau grelhado com batata e legumes Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>30</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Red fish no forno com pure de batata Hambúrguer grelhado com arroz branco Piza vegetariana Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>31</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Lombo de porco assado com arroz Lombo de salmão no forno com batata e legumes Rojões de soja Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Peixe à bras Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>02</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Arroz a valenciana Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

list  
Chélie  
20.07.23

**A salada é servida à parte**

**Semana de 27 de Julho a 02 de Agosto**

<b>2<sup>a</sup> 27</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Creme de legumes</p> <p>Pasteis de bacalhau com salada de feijão frade</p> <p>Bife de porco grelhado com massa</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>3<sup>a</sup> 28</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Agrião</p> <p>Perna de peru assada com arroz</p> <p>Maruca cozida com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>4<sup>a</sup> 29</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Cenoura</p> <p>Arroz de peixe com coentros</p> <p>Carne de vaca estufada simples com espirais</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>5<sup>a</sup> 30</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Feijão com legumes</p> <p>Esparguete à bolonhesa</p> <p>Solha no forno com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>
<b>6<sup>a</sup> 31</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Espinafres</p> <p>Choco frito com açorda</p> <p>Costeletas grelhadas com arroz e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>SAB 01</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Juliana</p> <p>Bife de porco de cebolada com batata cozida</p> <p>Pescada no forno com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>DOM 02</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Feijão-verde</p> <p>Arroz de tentáculos</p> <p>Bife de vaca grelhado com massa</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>

*lista  
de Solha  
2020-07-23*

**A salada é servida à parte**