



CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

## Semana de 28 de Setembro a 04 de Outubro

<b>2ª</b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de cenoura Rolo de carne com esparguete Pescada cozida com batata e legumes Folhados de queijo com espinafres e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>29</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Grão com espinafres Pescada frita com açorda de tomate Cozido simples Tomate recheado com legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>30</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Feijoada à transmontana Solha grelhada com batata e legumes Hambúrguer de espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão verde Atum à bras Bife de frango grelhado com massa Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>02</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Frango de tomatada com pure de batata Filetes no forno com e batata salteada Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>03</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Meia desfeita de bacalhau Carne de vaca estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>04</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Alface Carne de porco assada com batata doce Peixe assado simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

*visto*  
*Helis*  
2020-09-23

**A salada é servida à parte**

**Semana de 28 de Setembro a 04 de Outubro**

<b>2ª</b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Primavera Arroz de peixe malandrino Almondegas estufadas simples com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>29</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Grelhada mista com batata frita Carapau grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>30</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Nabiças Calamares com arroz de ervilhas Bife de porco grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Ervilhas Espetadas de peru grelhadas com arroz Pescada estufada simples com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>02</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão verde Lulas guisadas com batata cozida Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>03</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Esparguete à bolonhesa Salmão no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>04</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Bróccolos Salgados diversos com macedónia Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte

*visto  
Felix  
2020-09-23*

**A salada é servida à parte**