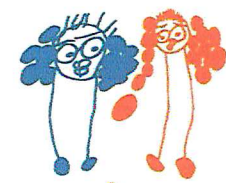


Semana de 29 de Junho a 05 de Julho

2^a 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Creme de legumes</p> <p>Esparguete à bolonhesa</p> <p>Pescada corada com batata e legumes</p> <p>Rissóis de tofu com espinafres arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
3^a 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Agrião</p> <p>Meia desfeita de bacalhau</p> <p>Frango corado com esparguete</p> <p>Massa gratinada com legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
4^a 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Cenoura</p> <p>Grelhada mista com arroz e batata pala- pala</p> <p>Filetes de salmão grelhado com batata e legumes</p> <p>Folhados de queijo com arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
5^a 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão com legumes</p> <p>Feijoada de Choco</p> <p>Febras grelhadas com espirais</p> <p>Bolonhesa de soja</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>	
6^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Espinafres</p> <p>Frango frito com molho de soja</p> <p>Carapau grelhado com batata e legumes</p> <p>Lasanha de legumes e tofu</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	
SAB 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Juliana</p> <p>Salada de atum com feijão frade</p> <p>Bife de frango grelhado com massa</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	<p>visto Felix 2020-06-24</p>
DOM 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão-verde</p> <p>Arroz de aves</p> <p>Abrótea cozida com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>	

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 29 de Junho a 05 de Julho

2ª 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Bacalhau à Brás Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Carne de porco estufada com puré Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Salada de peixe à primavera Perna de peru estufada simples com espirais Doce, fruta ou iogurte
5ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Hambúrguer no forno com arroz de cenoura Rolo de pescada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Jardineira de Lulas Costeletas grelhadas com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Carne de vaca guisada com massa Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Douradinhos no forno com macedónia Pernas de frango grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte

*visto
Felix
2020-06-24*

A salada é servida à parte