

Semana de 03 a 09 de Agosto

2^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Empadão de carne Pescada cozida com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
3^a 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Meia desfeita de bacalhau Cozido simples Hambúrger de tofu com espinafres e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
4^a 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Lombo de porco assado com esparguete Maruca no forno batata e legumes Massa salteada com legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
5^a 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Fritada mista com açorda Costeletas grelhadas com arroz branco Quiche de legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Arroz a Valenciana Rolo de pescada no forno com batata e legumes Strogonoff de soja com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Peixe assado no forno com batata assada Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Arroz de aves Pescada grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

*listo
Helio
2020-07-30*

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 03 a 09 de Agosto

2ª 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Atum com salada de feijão frade Hambúrguer de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Croquetes com arroz de cenoura Abrotea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Bacalhau à Bras Bife de frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Carne de vaca estufada com esparguete Filetes no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Jardineira de lulas Febras grelhadas com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Jardineira de vitela Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Filetes panados com arroz Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte

*vista
de Felipe
2020-07-20*

A salada é servida à parte