



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 06 a 12 de Julho

2ª 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Rolo de carne com esparguete Pescada cozida com batata e legumes Pataniscas de legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Red fish assado com puré de batata Costeletas grelhadas com arroz Ovo mexido com soja e legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Frango de tomatada com arroz branco Solha grelhada com batata e legumes Tomate recheado com tofu e legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Filetes de pescada com açorda Cozido simples Empadão de legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Lombo de porco estufado com massa Peixe espada grelhado com batata e legumes Tofu com legumes e natas Doce, fruta ou iogurte
SAB 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Bacalhau com natas Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Strogonoff de porco com arroz Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

*Visto
Helix
2020-07-01*

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS **JANTAR**

Semana de 06 a 12 de Julho

2ª 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Massada de peixe Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Almôndegas estufadas com massa Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Arroz de polvo Carne de vaca estufada simples com espirais Doce, fruta ou iogurte
5ª 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Jardineira de vitela Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Choco frito com arroz Febras grelhadas com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Isclas à Portuguesa Filetes no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Bolonesa de atum Pernas de frango no forno com arroz Doce, fruta ou iogurte

*visto
Feliz
2020-07-01*

A salada é servida à parte