



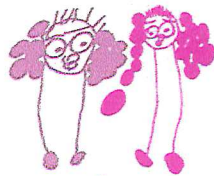
CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

Semana 7 a 13 de Setembro

2ª 7	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Primavera Meia desfeita de bacalhau Costeletas na grelha com salteado de couscus e legumes Hambúrguer de legumes com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 8	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Perna de porco assada com batata ao gomo e puré de maçã Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes Ratattouille Doce, fruta ou iogurte
4ª 9	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Nabiças Moqueca de peixe com arroz branco Carne de vaca estufada com batata doce Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Frango guisado com esparguete Rolo de pescada no forno com crosta de ervas Rissóis de tofu e espinafres Doce, fruta o iogurte
6ª 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Lasanha de salmão e espinafres Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Caril de vegetais Doce, fruta ou iogurte
SAB 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Macarronada de vitela Peixe grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Fritada mista com açorda Escalopes de porco grelhados com arroz de ervilhas Doce, fruta ou iogurte

Visto
Felix
2020-09-02

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 7 a 13 de Setembro

2ª 7	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Primavera Salsichas frescas na grelha Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 8	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Peixe assado à provençal Cozido simples Doce, fruta ou iogurte
4ª 9	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Nabiças Perna de peru assada com laranja Lombos de peixe no forno com batata ensalsada Doce, fruta ou iogurte
5ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Arroz de peixe malandrinho Hambúguer grelhado com puré misto Doce, fruta o iogurte
6ª 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Carne de porco à portuguesa Red fish estufado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Feijoada de pota Bife de vaca grelhado Doce, fruta ou iogurte
DOM 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Bróccolos Almôndegas de tomatada com arroz branco Peixe cozido com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

visto
Felix
20-09-02

A salada é servida à parte