



## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 25 de Abril a 01 de Maio 2022

<b>2<sup>a</sup></b> <b>25</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Arroz de aves à antiga Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Bacalhau com natas Cozido simples Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Couve -Flor Strogonoff de porco com arroz branco Solha grelhada com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Pota frita com açorda de coentros Escalopes de frango grelhados com massa Massa gratinada com legumes e soja Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>29</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Camponesa Carne de porco estufada com puré de batata Lombos de salmão grelhados com batata e legumes Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>30</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Fritada mista com arroz de tomate Costeletas grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Frango assado com batata assada Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**Semana de 25 de Abril a 01 de Maio 2022**

<b>2ª</b> <b>25</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Atum à Brás Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Rolo de carne misto com esparguete Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Couve- flor Peixe desfiado com salada russa Hambúrguer grelhado com legumes e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Panados de frango no forno com arroz alegre Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>29</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Camponesa Bacalhau à Gomes de Sá Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>30</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Empadão de carne Pescada grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Lulas guisadas com arroz branco Escalopes de vaca grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**