



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 20 a 26 de Junho 2022

2ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Carne de porco assada com puré de batata e legumes salteados Pescada cozida com batata e legumes Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau com natas Escalopes de frango grelhado com arroz de cenoura Hambúguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve -Flor Arroz à Valenciana Salmão grelhado com batata-doce e legumes Salsichas vegetarianas estufadas com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Calamares com salada russa Frango corado simples com arroz de ervilhas Tirinhas de seitan estufadas com legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Costeletas à salsicheiro com arroz branco Peixe espada grelhado com batata e legumes Pataniscas de legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Jardineira de lulas Febras de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Empadão de carne Abrótea de cebolada com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 20 a 26 de Junho 2022

2^a 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Massada de tamboril Bife de peru grelhado com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3^a 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Frango frito com batata frita Filetes gratinados com puré misto Doce, fruta ou iogurte
4^a 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Douradinhos no forno com açorda de tomate Carne de vaca assada com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Panados de frango no forno com esparguete Rolo de pescada estufado com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Bacalhau à lagareiro Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Arroz de aves Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 26	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Atum com salada de feijão frade Peru assado com batata corada Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte