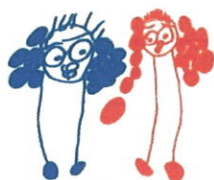


**Semana de 31 de Outubro 06 de Novembro**

<b>2ª</b> <b>31</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Rolo de carne com esparguete Pescada no forno com batata e legumes Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Pota frita com açorda de tomate Frango assado simples com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>03</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Lasanha de carne Peixe espada grelhado com batata e legumes Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>03</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Bacalhau à zé do pipo Febras grelhas com arroz de cenoura Folhados de queijo com arroz Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>04</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Feijoada à trasmontana Filetes de salmão no forno com batata e legumes Soja à Portuguesa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>05</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Bacalhau com natas Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>06</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Strogonoff de porco com arroz branco Pescada cozida com batata doce e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 31 a 06 de Outubro**

<b>2<sup>a</sup> 31</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Creme de legumes Salgados Diversos com arroz de ervilhas Escalopes de frango grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 01</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Agrião Carne de porco assada com puré de batata Pescada grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 02</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Cenoura Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade Bife de porco grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 03</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Arroz de Aves Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 04</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Espinafres Fritada mista co salada russa Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 05</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Juliana Bifinhos de frango com natas e cogumelos e batata frita Rolo de pescada no forno batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 06</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão-verde Empadão de atum Perna de peru no forno com massa Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**