



Semana de 05 a 11 de Fevereiro 2024

2ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Frango frito com molho de soja e arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Strogonoff de soja com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Feijoada de pota Costeletas grelhadas com esparguete Feijoada de legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Carne de porco estufada simples com puré de batata Carapaus grelhados (filetes) com batata cozida Lasanha de legumes e seitan Doce, fruta ou iogurte
5ª 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Arroz de tentáculos Hambúrguer grelhado com massa e legumes Pimento recheado com legumes e tofu Doce, fruta ou iogurte
6ª 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Rancho à moda de Viseu Perca grelhada com batata e legumes Ovos mexidos com legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Douradinhos de peixe com açorda Escalopes de vaca grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Roti de peru com batata corada Pescada estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2024-1-30



Semana de 05 a 11 de Fevereiro 2024

2ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Calamares com salada russa Carne de vaca estufada simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	legumes Peru estufado com esparguete Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Cação de coentrada com batata cozida Almondégas estufadas simples com espirais e legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Bifinhos de porco com natas e cogumelos com batata frita Filetes gratinados com puré de batata e legumes salteados Doce, fruta o iogurte
6ª 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Pataniscas de bacalhau com arroz Alegre Frango estufado simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Esparguete à bolonhesa Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Arroz de peixe malandrinho Escalopes de frango grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2024-1-30