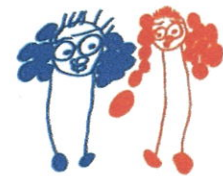


Semana de 11 a 17 de setembro 2023

2 ^a 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Carne de vaca estufada com esparguete e cenoura Perca grelhada com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Arroz de Tentáculos Bife de frango grelhado com espirais e legumes Folhados de queijo de cabra com arroz Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Lombo de porco assado com batata assada e esparregado Carapau (Filetes) grelhado com batata e legumes Feijoada de soja Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Pota frita com açorda Frango corado simples com arroz Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta o iogurte
6 ^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Feijoada à Trasmontana Red -fish no forno com batata e legumes Tortilha de legumes e tofú Doce, fruta ou iogurte
SAB 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Meia desfeita de bacalhau Costeletas grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Lasanha de carne Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 11 a 17 de Setembro 2023

2ª 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Atum com salada de feijão frade Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
3ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	legumes Almondegas estufadas com Puré de batata Perca grelhada batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Filetes de pescada panados no forno com arroz Rotti de peru no forno simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
5ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Rolo de carne misto com esparguete Pescada estufada simples com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Jardineira de pota Febras grelhadas com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
SAB 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Esparguete à bolonhesa Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Salgados diversos com salada russa Escalopes de vaca grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte