

Semana de 14 a 20 Agosto 2023

2ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Empadão de carne Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Arroz de peixe com frutos do mar Febras grelhadas com espirais Doce, fruta ou iogurte
4ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Carne de porco à portuguesa Filetes no forno com limão e arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
5ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pasteis de bacalhau com salada russa Perna de peru assada com massa Doce, fruta o iogurte
6ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Frango assado com arroz Solha grelhada com batata cozida e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Pescada frita com arroz de tomate Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Carne de vaca a rio tinto com puré de batata Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

Semana de 14 a 20 de Agosto 2023

2^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Rissóis de camarão Carne de vaca estufada simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	legumes Frango à Bras Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Pescada à Zé do pipo Almondegas estufadas simples com massa Doce, fruta ou iogurte
5^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Caril de frango com batata frita Medalhões de peixe com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Tortilha de peixe Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Carne de porco assada com arroz de cenoura Abrótea estufada simples com puré misto Doce, fruta ou iogurte
DOM 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Red -fish com batata assada Roti de peru com talharim Doce, fruta ou iogurte