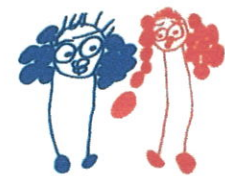


Semana de 13 a 19 de Fevereiro 2023

2ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de cenoura com massinhas Roti de peru assado com esparregado e batata assada Pescada cozida com batata e legumes Pimentos recheados com soja Doce, fruta ou iogurte
3ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão branco com couve Bacalhau fresco grelhado com batata cozida e feijão verde Febras de porco grelhadas com esparguete Empadão de legumes com cogumelos Doce, fruta ou iogurte
4ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Frango estufado de tomatada com arroz branco Abrótea corada simples com puré de batata Paelha de legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Arroz de tentaculos Perna de peru no forno com arroz de cenoura Ervilhas guisadas com soja Doce, fruta o iogurte
6ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Carne de vaca estufada com batata assada e legumes Perca grelhada com batata e legumes Rancho vegetariano com soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade Costeletas grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Alheira com batata à murro e legumes salteados Salmão grelhado com batata e legumes salteados Doce, fruta ou iogurte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 13 a 19 de Fevereiro 2023

2ª 13	SOPA PRATO DIETA	Crème de cenoura com massinhas Tintureira estufada com arroz frango grelhado com espirais
	SOBREMESA	Doce, fruta ou iogurte
3ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO	Feijão branco com couve Pá de porco assada com batata corada Solha grelhada com batata e legumes
	SOBREMESA	Doce, fruta ou iogurte
4ª 15	SOPA PRATO DIETA	Caldo verde Bacalhau à Bras Bifinhos de vaca grelhados c/ espirais
	SOBREMESA	Doce, fruta ou iogurte
5ª 16	SOPA PRATO DIETA	Ervilhas Carne de porco à Portuguesa Corvina grelhada com batata e legumes
	SOBREMESA	Doce, fruta o iogurte
6ª 17	SOPA PRATO DIETA	Legumes Pescada frita com açorda Carne de vaca estufada com legumes e esparguete
	SOBREMESA	Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA	Couve Hambúrguer no forno com queijo e batata frita Salmão grelhado com batata e legumes
	SOBREMESA	Doce, fruta ou iogurte
DOM 12	SOPA PRATO DIETA	Canja Atum com salada russa Escalopes de peru grelhados com arroz
	SOBREMESA	Doce, fruta ou iogurte