

Semana de 28 de Novembro a 04 de Dezembro

2ª 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Strogonoff de porco com arroz branco Peixe espada grelhado com batata e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
3ª 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Bacalhau com natas Cozido simples Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Carne de porco frita com açorda de coentros Atum fresco grelhado com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Massada de peixe Perna de peru assada com arroz Tirinhas de seita com legumes e arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Rancho à Moda de Viseu Pescada cozida com batata e legumes Soja à Portuguesa Doce, fruta ou iogurte
SAB 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Pescada frita com arroz de tomate Bife de vaca grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Panados de frango no forno com batata frita Solha no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 28 de Novembro a 04 de Dezembro

2^a 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de legumes Salgados diversos com salada russa Perna de frango assada com arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 29	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Agrião Costeletas à salsicheiro com batata frita Abrotéa cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 30	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura Salmão no forno com batata doce Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
5^a 01	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Empadão de carne Bacalhau cozido com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Lulas de tomatada com puré de batata Hambúguer grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Lombo de porco assado com batata corada Filetes no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Calamares com jardineira de legumes Febras de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte