



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 19 a 25 de Setembro

2^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Esparguete à bolonhesa Pescada cozida com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Bacalhau com natas Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Hamburguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
4^a 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Lombo de porco assado com esparguete Lombos de salmão grelhado com batata e legumes Lasanha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
5^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Fritada mista com açorda Febras grelhadas com arroz de cenoura Folhados de queijo com arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Feijoada à transmontana Red fish no forno com batata doce Rissóis de espinafres e soja com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Massada de peixe Costeletas grelhadas com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
DOM 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Bifinhos de porco com natas e cogumelos e batata frita Abrótea estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa. Internal
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.

2022-9-15



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 19 a 25 de Setembro

2^a 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de legumes Pasteis de bacalhau com arroz de tomate Frango corado simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3^a 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Agrião Perna de Peru assada com puré de batata Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura Atum com salada de feijão frade Carne de vaca estufada simples com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
5^a 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Carne de vaca guisada com massa Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Lulas guisadas com arroz branco Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Almondegas estufadas com puré Maruca no forno com batata corada Doce, fruta ou iogurte
DOM 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Bacalhau à Brás Bife de vaca com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa. Internal
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.