



## Semana de 22 a 28 de Janeiro 2024

2ª 22	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Rolo de carne no forno com esparguete Red fish assado simples com batata corada e legumes Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 23	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Legumes Pota frita com açorda Escalopes de porco grelhados com arroz de cenoura Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 24	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Strogonoff de porco com arroz branco Pescada Cozida com batata e legumes Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 25	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Rissóis de camarão com salada russa Frango corado simples com arroz Bifinhos de seitan de cebolada com arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 26	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Feijoada à transmontana Salmão grelhado com batata e legumes Hambúrguer vegetariano com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Douradinhos no forno com arroz de tomate Escalopes de vaca grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Empadão de carne Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

*Cercioeiras*  
2024-1-18



## Semana de 22 a 28 de Janeiro 2024

2 <sup>a</sup> 22	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Bacalhau com natas Perna de peru estufada simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3 <sup>a</sup> 23	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	legumes Esparguete à bolonhesa Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 <sup>a</sup> 24	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Pescada à Zé do pipo Carne de vaca estufada simples com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
5 <sup>a</sup> 25	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Massa carbonara Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6 <sup>a</sup> 26	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Arroz de Tentáculos Almondegas estufadas simples com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Panados de frango no forno com esparguete de tomate Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Peixe à Brás Escalopes de frango grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

*2024-1-18*