



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 20 a 26 de Março 2023

2^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Rolo de carne misto com batata frita Solha no forno com molho de tomate e arroz branco Ovos mexidos com arroz alegre Doce, fruta ou iogurte
3^a 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	canja Pescada de cebolada com puré de batata Hambúrguer no forno com esparguete salteado Ervilhas guisadas com soja Doce, fruta ou iogurte
4^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Rojões à Minhota Red- fish assado simples com arroz de legumes Lasanha de legumes Doce, fruta ou iogurte
5^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve- flor com feijão Bacalhau com natas Febras grelhadas com arroz de cenoura Estufado de feijão com seitan legumes e arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Bifinhos de porco com natas e cogumelos com batata frita Perca grelhada com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão verde Salgados diversos com açorda Frango assado com esparguete e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 26	SOPA PRATO DIETA	legumes Alheira com arroz branco e legumes Salmão grelhado batata e legumes



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 20 a 26 de Março 2023

2ª 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Legumes Peixe à Brás Bife de porco grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3ª 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Canja Arroz à Valenciana Abrotea assada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Grão com espinafres Filetes panados no forno com salada russa Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
5ª 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve flor com feijão Grelhada mista com batata cozida Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Lulas de tomatada com arroz branco Empadão de arroz com frango Doce, fruta ou iogurte
SAB 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão verde Strogonoff de porco com puré de batata Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 26	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Legumes Fritada mista com macedónia Bife de peru grelhado com arroz 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.

2023-3-15