



Semana de 09 a 15 de Maio de 2022

<p>2ª 09</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Crème de legumes Empadão de carne Pescada cozida com batatas e legumes Rissóis de tofu e espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>3ª 10</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Espinafres Arroz de peixe com frutos do mar Febras grelhadas com espirais Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>4ª 11</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Couve -Flor Carne de porco à portuguesa Filetes no forno com limão e arroz de cenoura Tortellini com espinafres e queijo Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>5ª 12</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Feijão com legumes Pasteis de bacalhau com salada Russa Perna de peru assada com massa Tofu à Brás Doce, fruta o iogurte</p>
<p>6ª 13</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Camponesa Frango assado com arroz de ervilhas Solha grelhada com batata e legumes Empadão de legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>SAB 14</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Abóbora c/ massinhas Filetes panados no forno com açorda Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>DOM 15</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Alho francês Carne de vaca a rio tinto com puré de batata Corvina grelhada com batata salteada e legumes Doce, fruta ou iogurte</p>

Semana de 09 a 15 de Maio 2022

2^a 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Rissóis de camarão com arroz de tomate Carne de vaca assada com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3^a 10	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Frango à Bras Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Pescada à Zé do pipo Almondegas estufadas simples com massa Doce, fruta ou iogurte
5^a 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Caril de frango com batata frita Medalhões de peixe com puré e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Tortilha de peixe Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Carne de porco assada com arroz de cenoura Lombos de bacalhau fresco no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Red -fish assado com batata assada Roti de peru com talharim Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte