



Semana de 30 de Janeiro a 05 de Fevereiro 2023

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| 2^a 30 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de legumes Costeletas à salsicheiro com arroz Solha corada ao natural com batata e legumes Legumes à gomes de Sá (tofu , cenoura e alho francês Doce, fruta ou iogurte |
| 3^a 31 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Sopa à lavrador Salada de feijão frade com atum e molho verde Coxas de frango grelhadas com massa Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte |
| 4^a 01 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Abóbora com massa Feijoada à transmontana Bacalhau fresco cozido com batata e legumes Rojões de soja com batata os cubos Doce, fruta ou iogurte |
| 5^a 02 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Grão com espinafres Bacalhau á bras Frango estufado simples com arroz branco Macarrão com feijão e legumes gratinados Doce, fruta o iogurte |
| 6^a 03 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Couve lombardo Grelhada mista com batata frita Medalhões de peixe no forno com batata e legumes Salteado de espinafres , cogumelos grão e arroz Doce, fruta ou iogurte |
| SAB 04 | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Feijão verde Pescada à Zé do pipo Carne de vaca cozida estufada simples com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 05 | SOPA PRATO DIETA | legumes Perna de Perú assada com massa e cenoura abrotea ao natural com batata e legumes |



CERCIOEIRAS


JANTAR

Semana de 30 de Janeiro a 05 de Fevereiro

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| 2^a 30 | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Creme de legumes Fritada mista com açorda Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte |
| 3^a 31 | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Sopa à lavrador Esparguete a bolonhesa Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 4^a | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Abóbora com massa Calamares fritos com macedónia Hambúrguer no forno com massa Doce, fruta ou iogurte |
| 5^a | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Grão com massa Bifinhos de porco com natas e cogumelos e arroz branco Rolo de pescada gratinado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 6^a | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Couve lombardo Pescada de cebolada com puré de batata Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte |
| SAB | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Feijão verde Perninhas de frango grelhadas com massa Abrótea estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| DOM | SOPA PRATO DIETA SOBREMESA | Legumes Omelete de queijo e cogumelos com arroz Almondegas estufadas simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte |

A salada é servida à parte

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


2023-1-25