

Semana de 27 de Fevereiro a 05 de Março 2023

2^a 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Lasanha de carne com legumes Pescada cozida com batata e legumes Macarronada de legumes no forno (brócolos ,cenoura ,cebola e soja granulada Doce, fruta ou iogurte
3^a 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Caldeirada de tintoreira Cozido simples Caril de feijão branco Doce, fruta ou iogurte
4^a 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura com ervilhas Perna de peru corada com laranja e arroz de louro Salmão grelhado com batata e legumes Seitan à Gomes de Sá Doce, fruta ou iogurte
5^a 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Tiras de pota à Setubalense com açorda Costeletas grelhadas com arroz branco Salada de couscous com grão, pimento, curgete e tomate Doce, fruta o iogurte
6^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Arroz de carnes à provinciana Perca grelhada com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão verde Solha à delícia no forno com puré de batata Frango corado simples com arroz e cenoura Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA	legumes Strogonoff de porco com arroz branco Pescada ao natural com batata e legumes



CERCiOEIRAS JANTAR

Semana 27 de Fevereiro a 05 de Março 2023

2^a 27	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Bacalhau à Brás Costeletas de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Brocolos Febras fritas com massa salteada Solha no forno com limão batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 01	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura com ervilhas Filetes de pescada dourados com macedónia Carne de vaca estufada com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
5^a 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Almondegas estufadas com esparguete Atum fresco grelhado com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Pescada assada no forno com batata corada Hambúrguer grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Panados de frango no forno com esparguete Filetes de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Massada de peixe Perninhas de frango grelhadas 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.


2023-2-22