



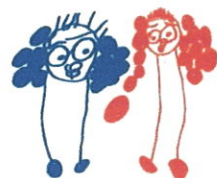
Semana de 03 a 09 de Outubro

2^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Creme de legumes</p> <p>Espetadas de peru no forno com arroz de cenoura</p> <p>Peixe espada grelhado com batata e legumes</p> <p>Bolonhesa de lentilhas</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
3^a 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Agrião</p> <p>Filetes de pescada panados com açorda</p> <p>Cozido simples</p> <p>Pataniscas de alho francês com arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
4^a 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Cenoura</p> <p>Lombo de porco com farinheira e batata assada</p> <p>Carapau grelhado (filetes) com batata cozida e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
5^a 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Feijão com legumes</p> <p>Bacalhau à Zé do pipo</p> <p>Costeletas grelhadas com arroz de legumes</p> <p>Folhados de queijo com arroz</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>
6^a 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Espinafres</p> <p>Grelhada mista com feijão preto e arroz</p> <p>Solha no forno com batata e legumes</p> <p>Rojões de soja com batata aos cubos</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
SAB 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	<p>Juliana</p> <p>Arroz de tamboril com coentros</p> <p>Febras de porco grelhadas com massa</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
DOM 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	<p>Feijão-verde</p> <p>Croquetes com salada russa</p> <p>Pescada grelhada com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>

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.

2025-28



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 03 a 09 de Outubro

2^a 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de legumes Bacalhau com natas Escalopes de porco grelhados massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Agrião Arroz à Valenciana Red- fish no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura Massa com atum gratinada Bife de frango grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
5^a 06	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Frango de fricassé com arroz branco Abrótea estufada com puré e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 07	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Pescada frita com salada russa Carne de vaca estufada com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Massa carbonara Maruca no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Salada de peixe à primavera Perna de frango grelhado com arroz branco 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.