



## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 04 a 10 de Outubro

<b>2ª</b> <b>04</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Pa de porco estufada com arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Caril de lentilhas Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>05</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Pota frita com açorda Perna de frango corada simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>06</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Chili de carne Solha grelhada com batata e legumes Empadão de tofu e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>07</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Couve-flôr Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão Febras grelhadas com massa Folhados de queijo com arroz Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>08</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Camponesa Hambúrguer no forno com batata frita Salmão grelhado com batata e legumes Legumes assados (abóbora ,batata doce e courgette) Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>09</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Peixe à Gomes de Sá Carne de vaca estufada com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>10</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Carne de vaca guisada com macarrão Maruca estufada com puré de batata Doce, fruta ou iogurte

**Semana de 04 a 10 de Outubro**

<b>2ª 04</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Crème de legumes Calamares com salada russa Almondegas estufadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª 05</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Espinafres Grelhada mista com arroz branco Abrótea no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª 06</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Juliana Salada de peixe à primavera Bifinhos de porco grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª 07</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Caldo verde Esparguete à Bolonhesa Pescada assada com batata corada Doce, fruta o iogurte
<b>6ª 08</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Camponesa Peixe espada no forno com puré de batata Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 09</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Empadão de carne Rolo de pescada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 10</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Alho francês Rissóis de camarão com macedónia Bife de frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

