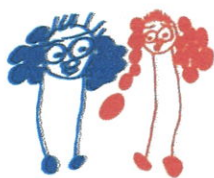


CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 12 a 18 de Fevereiro 2024

2ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Feijoada à transmontana Perca grelhada com batata e legumes Couscous com grão e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Petinga frita (filetes) com arroz de tomate Febras grelhadas com arroz de cenoura Assado de grão e legumes com molho branco Doce, fruta ou iogurte
4ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Rolo de carne com esparguete Corvina no forno com puré e legumes Massa gratinada com seitan e legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Jardineira de pota Frango corado com esparguete Crepes de legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Empadão de carne Red Fish corado com batata no forno Tofu á bras Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Paloco à Bras Escalopes de frango grelhados com espirais Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Hambúguer no forno com batata frita Perca com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 12 a 18 de Fevereiro 2024

2ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Salgados diversos com açorda de coentros Costeletelas grelhadas com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	legumes Isclas à portuguesa Abrotea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Empadão de atum com arroz Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
5ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Panados de frango no forno com esparguete Filetes de pescada estufados com puré e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Filetes dourados com macedonia Almondegas estufadas simples com arroz alegre Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Massa carbonara Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Lulas guisadas com puré de batata Escalopes de porco grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte