



CERCiOEIRAS ALMOÇO

Semana de 08 a 14 de Maio de 2023

| | | |
|-----------|--|---|
| 2ª 08 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de Cenoura Frango assado com esparguete Bacalhau cozido, batata e legumes Ovos mexidos com arroz Doce, fruta ou iogurte |
| 3ª 09 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Pescada à Zé do pipo Cozido simples Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte |
| 4ª 10 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Lombardo Perna de peru assada com batata corada Perca grelhada com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 5ª 11 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Espinafres Panadinhos de pescada no forno com arroz de tomate Febras de porco grelhadas com esparguete Massa Gratinada com soja e legumes Doce, fruta o iogurte |
| 6ª 12 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão com legumes Costeletas à salsicheiro com batata frita Salmão grelhado com batata cozida e legumes Rissois de tofu com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte |
| SAB 13 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Juliana Fritada mista com macedónia Escalopes de frango grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 14 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de legumes Jardineira de vitela Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |

A salada é servida à parte


2023-5-6

Semana de 08 a 14 de Maio de 2023

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 2ª 08 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de Cenoura Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura Escalopes de frango grelhados com talharim Doce, fruta ou iogurte |
| 3ª 09 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Lasanha de carne Solha grelhada batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 4ª 10 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Lombardo Pota guisada com batata cozida Carne de vaca estufada simples com espirais Doce, fruta ou iogurte |
| 5ª 11 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Espinafres Lombo de porco assado com batata corada Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte |
| 6ª 12 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão com legumes Red-fish no forno com arroz e legumes Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte |
| SAB 13 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Juliana Frango frito com jardineira de legumes Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 14 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Crème de legumes Lulas guisadas com arroz Costeletas de porco grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte |