



## Semana de 15 a 21 de Janeiro 2024

2ª 15	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Frango frito com arroz de cenoura Medalhões de pescada no forno com puré de batata e legumes Lasanha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
3ª 16	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Legumes Feijoada de pota Escalopes de frango grelhados com arroz branco Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 17	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Grelhada mista com batata frita Solha no forno com batata e legumes Feijoada de soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 18	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Red fish assado com puré de batata Cozido simples Ovos mexidos com legumes e arroz branco Doce, fruta o iogurte
6ª 19	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Rancho à moda de Viseu Carapau (Filetes ) grelhado com batata e legumes Tofu à Braz Doce, fruta ou iogurte
SAB 20	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Bacalhau à Braz Escalopes de vaca grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 21	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Bifinhos de porco com natas e cogumelos e arroz Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**



## Semana de 15 a 21 de Janeiro 2024

2ª 15	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Caldeirada de peixe Escalopes de porco grelhados com espirais Doce, fruta ou iogurte
3ª 16	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	legumes Carne de porco estufada com esparguete Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 17	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Douradinhos de peixe com açorda Frango grelhado com arroz alegre Doce, fruta ou iogurte
5ª 18	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Alheira com arroz de tomate Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 19	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade Hambúrguer misto grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 20	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Jardineira de vitela Perca assada simples com batata corada e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 21	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Calamares com salada russa Perna de peru estufada com arroz Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

*2024-1-11*