

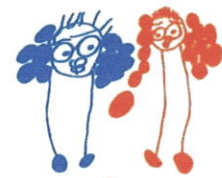
CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 29 de Maio a 04 de junho 2023

2ª 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Carne de porco assada com arroz de cenoura Pescada no forno com puré de batata e legumes Rissóis de tofu e espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Pastéis de bacalhau com salada de feijão frade Frango corado simples com esparguete Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Empadão de carne Perca grelhada com batata e legumes Legumes variados com feijão e cuscuz Doce, fruta ou iogurte
5ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pota frita com açorda de coentros Costeletas grelhadas com esparguete Lasanha de legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Grelhada mista com batata frita Salmão no forno com batata cozida e legumes Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Arroz de tentáculos Escalopes de vaca grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Esparguete à Bolonhesa Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte


2023-5-24



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 29 de Maio a 04 de Junho 2023

2^a 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Atum com salada russa e ovo cozido Febras grelhadas com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3^a 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Jardineira de vitela Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Douradinhos com arroz alegre Escalopes de frango grelhados com espirais Doce, fruta ou iogurte
5^a 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Almôndegas estufadas com esparguete Red-fish no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Peixe à bras Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Roti de peru com batata assada Filetes de bacalhau no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Lulas guisadas com puré de batata Frango estufado com massa Doce, fruta ou iogurte