

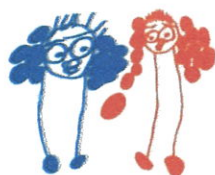


## Semana de 08 a 14 de Janeiro 2024

2ª 08	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Isclas à Portuguesa Pescada cozida com batata e legumes Soja à Portuguesa Doce, fruta ou iogurte
3ª 09	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Legumes Empadão de bacalhau com espinafres e cenoura ralada Carne de vaca estufada simples com esparguete Rissóis de tofu com espinafres Doce, fruta ou iogurte
4ª 10	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Perna de porco assada com batata corada Perca grelhada com batata e legumes Seitan no forno com batata corada Doce, fruta ou iogurte
5ª 11	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Atum à Braz Costeletas grelhadas com arroz branco Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 12	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Arroz de aves no forno Solha grelhada com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 13	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Massada de peixe Escalopes de frango grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 14	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Almondegas estufadas com puré de batata e legumes salteados Filetes gratinados com cenoura e espirais Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

*2024-1-12*



## CERCIOEIRAS JANTAR

**Semana de 08 a 14 de Janeiro 2024**

<b>2ª 08</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Arroz de tentáculos Escalopes de vaca grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª 09</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	legumes Febras de porco de cebolada com batata cozida Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª 10</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Pota Frita com açorda Frango estufado simples com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª 11</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Empadão de carne Abrótea no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6ª 12</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Filetes de pescada com arroz de tomate Perna de peru assada simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Carne de porco à portuguesa Rolo de pescada no forno com arroz de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Tintureira de coentrada com arroz branco e pão torrado Hambúguer no forno com esparguete Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

*2024-1-2*