



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 08 a 14 de Novembro

2 ^a 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Lombo de porco assado com batata assada e puré de maçã Lombinhos de salmão grelhado com batata e legumes Piza de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau cozido com grão Costeletas grelhadas com massa Lasanha de legumes Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Frango assado com arroz de cenoura Pescada cozida com batata e legumes Strogonoff de soja com arroz Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Atum à bras Febras grelhadas com arroz branco Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta o iogurte
6 ^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Perna de porco estufada com puré de batata Peixe espada grelhado com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Salgados diversos com salada de feijão frade Frango grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Empadão de carne Red fish no forno com batata corada Doce, fruta ou iogurte

Semana de 08 a 14 de Novembro

2^a 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Caldeirada de peixe Bifinhos de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Hambúrguer grelhado com espirais Pescada assada com puré de batata Doce, fruta ou iogurte
4^a 10	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Calamares com salada russa Rolo de carne assado simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Almôndegas estufadas com arroz Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Massada de peixe com coentros Carne de vaca estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Costeletas fritas com arroz alegre Maruca estufada com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Pescada frita com açorda Bife de vaca grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

[Handwritten signature]
027-11-03