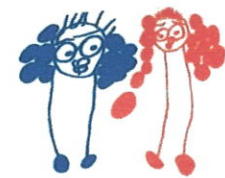


**Semana de 02 a 08 de Janeiro 2023**

<b>2ª 02</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Lombo de porco assado aromatizado com orégãos e arroz de manteiga</p> <p>Pescada cozida com batata e legumes</p> <p>Empadão de soja com legumes incorporados</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>3ª 03</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Hortaliça e abobora</p> <p>Arroz de peixe a marinho</p> <p>Cozido simples</p> <p>Estufadinho de 3 feijões com arroz de espinafres</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>4ª 04</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Alho francês</p> <p>Frango corado com alho e massa esparguete</p> <p>Red-fish no forno c/ batata e legumes</p> <p>Piza vegetariana</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>5ª 05</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Juliana</p> <p>Salmão no forno com puré misto de brócolos</p> <p>Costeletas de porco grelhadas esparguete e legumes</p> <p>Tortilha de vegetais</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>
<b>6ª 06</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Penca com feijão</p> <p>Arroz à Valenciana</p> <p>Carapaus grelhados ( Filetes ) com puré de batata e legumes</p> <p>Tomate recheado com ervilhas cogumelos e arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>SAB 07</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Crème de legumes</p> <p>Bacalhau com natas</p> <p>Bife de vaca grelhado com esparguete</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
<b>DOM 08</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	<p>Legumes</p> <p>Febras de porco à salsicheiro com batata frita</p> <p>Perca grelhada com batata e legumes salteados</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>

**A salada é servida à parte**



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 02 a 08 de Janeiro 2023**

<b>2ª</b> <b>02</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Creme de ervilhas Tentáculos à lagareiro Febras grelhadas com arroz  Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>03</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Hortaliça e abobora Perna de peru assada com puré de batata Solha grelhada com batata e legumes  Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>04</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Pescada assada com delícias do mar e arroz alegre Bifinhos de peru grelhados c/ esparguete  Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>05</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Juliana Pá de porco assada com arroz de açafão Pescada grelhada com batata e legumes  Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>06</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Penca com feijão Rissois de camarão com Macedonia Hambúrguer grelhado com esparguete  Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>07</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Bifinhos de frango com cogumelos Rolo de pescada no forno com batata e legumes  Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>08</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Legumes Filetes de pescada panados com açorda Rolo de carne misto simples com espirais  Doce, fruta ou iogurte