



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 13 a 19 de Junho 2022

2 ^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Strogonoff de porco com arroz branco Pescada no forno com puré e legumes Piza de legumes e cogumelos Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pataniscas de bacalhau com arroz de pimentos Espetadas de peru no forno com massa Caril de soja com arroz Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve -Flor Came de porco à portuguesa Peixe espada grelhado com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Almofadinhas de atum com salada russa Cozido simples Doce, fruta o iogurte
6 ^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Frango frito com arroz de cenoura Carapau (filetes) grelhado com batata e legumes Caril de lentilhas com coco Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Bacalhau à Brás Costeletas de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Febras de cebolada com arroz Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 13 a 19 de Junho 2022

2ª 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Filetes de pescada panados com macedónia Frango assado com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Hambúrguer no forno com queijo e batata frita Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Jardineira de choco Rotfi de peru no forno com massa Doce, fruta ou iogurte
5ª 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Costeletas à salsicheiro com arroz Pescada cozido com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Massada de peixe com coentros Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Peru assado no forno com batata doce Bacalhau cozido com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Salgados diversos com salada de feijão frade Carne de vaca estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte