



Semana de 11 a 17 de Julho 2022

2ª 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo verde Lombo de porco assado com puré de batata Pescada no forno com batata e legumes Strogonoff de soja com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Meia desfeita de bacalhau Perna de frango no forno arroz Salsichas vegetarianas com lombardo e arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Strogonoff de porco com arroz branco Solha grelhada com batata e legumes Ovo mexido com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Tiras de pota frita com salada russa Cozido simples Tortilha de legumes e soja Doce, fruta o iogurte
6ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Arroz de aves à Antiga Salmão grelhado com batata e legumes Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de cenoura Salada de peixe à primavera Costeletas de porco grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Carne de vaca guisada com massa Abrótea no forno com batata doce Doce, fruta ou iogurte

Semana de 11 a 17 de Julho 2022

2^a 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Filetes panados com açorda Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Canja Empadão de carne Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Bacalhau à Brás Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
5^a 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Bifinhos de porco com molho de natas e cogumelos e arroz Pescada estufada com batata doce Doce, fruta o iogurte
6^a 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Salgados diversos com Macedonia Bife de peru grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de cenoura Perna de peru assada com batata no forno Peixe espada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Almofadinhas de atum com arroz de tomate Carne de vaca assada simples com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte