



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 18 a 24 de Outubro

2ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de ervilhas Roti de peru com migas de feijão frade broa e couve salteada Peixe espada no forno com crosta de ervas aromáticas e esmagado de gão Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
3ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau com natas Febras grelhadas com arroz Piza vegetariana Doce, fruta ou iogurte
4ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Arroz à Valenciana Pescada corada com batata no forno e legumes Rojões de soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Filetes dourados com arroz de pimentos Frango corado no forno com massa Tofu estufado às firinhas com legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Rancho à moda de viseu Solha grelhada com batata e legumes Pataniscas de legumes com açorda Doce, fruta ou iogurte
SAB 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Caldeirada de peixe Peru estufado simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Costeletas à salsicheiro com arroz branco Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte





CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 18 a 24 de Outubro

2ª 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Salada russa com peixe desfiado e ovo cozido Carne de vaca estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Empadão de carne Massinha de peixe com coentros Doce, fruta ou iogurte
4ª 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Calamares com arroz de cenoura Roti assado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
5ª 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Bife de porco de cebolada com batata cozida Pescada no forno com puré batata Doce, fruta o iogurte
6ª 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Pastéis de bacalhau com arroz de legumes Bife de frango grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Croquetes com macedónia Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Lasanha de atum com espinafres Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

