

Semana de 25 a 31 de Julho 2022

2^a 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Espetadas de peru com arroz de cenoura Pescada corada com puré e legumes salteados Salsichas vegetarianas com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Hortaliça Bacalhau à lagareiro Perna de peru assada com arroz Tiras de seitan com legumes estufados e arroz Doce, fruta ou iogurte
4^a 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Empadão de carne com cogumelos e cenoura ralada Salha grelhada com batata e legumes Lentilhas estufadas com tofu Doce, fruta ou iogurte
5^a 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Filetes dourados com Macedonia Costeletas grelhadas com esparguete Folhados de quatro queijos com arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Frango de caril com arroz Salmão grelhado com batata e legumes Tomate recheado com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Peixe à bras Peito de frango grelhado esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedónia Rolo de carne misto com batata frita Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte





CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 25 a 31 de Julho 2022

2^a 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Empadão de atum com espinafres Almondegas estufadas com talharim Doce, fruta ou iogurte
3^a 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Hortaliça Grelhada mista com batata frita Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Bacalhau com natas Frango estufado simples com puré Doce, fruta ou iogurte
5^a 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Jardineira de vitela Pescada no forno molho de limão batata cozida e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Pota frita com açorda Febras de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Arroz de aves Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedónia Salgados diversos com salada russa Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte