



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 20 a 26 de Fevereiro 2023

2ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Hambúrguer com molho de pimenta e batata frita Solha no forno com molho de tomate batata cozida e legumes Ovos verdes com arroz de cenoura e milho Doce, fruta ou iogurte
3ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve portuguesa Red fish no forno com batata assada e legumes Cozido simples Doce, fruta ou iogurte
4ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Rojões à minhota com açorda Pescada de cebolada no forno com puré de batata e legumes Estufado de feijão com seitan e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
5ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com espinafres Bacalhau com natas Febras grelhadas com arroz de cenoura Piza de legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve flor Arroz de aves no forno Salmão grelhado com batata e legumes Jardineira de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Perca assada com puré de batata e legumes Bife de frango grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Lasanha de carne com legumes Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

2023-2-15

Semana de 20 a 26 de Fevereiro 2023

<p>2ª 20</p>	<p>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</p>	<p>Crème de legumes Massada de peixe Febras grelhada com espirais Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>3ª 21</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Couve portuguesa Jardineira de vitela Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>4ª 22</p>	<p>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</p>	<p>canja Filetes dourados com macedónia Bifinhos de peru grelhados c/ arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>5ª 23</p>	<p>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</p>	<p>Grão com espinafres Stroganoff de porco com arroz branco Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte</p>
<p>6ª 24</p>	<p>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</p>	<p>Couve flor Pasteis de bacalhau com salada de feijão frade Carne de porco estufada simples com legumes e espirais Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>SAB 25</p>	<p>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</p>	<p>Espinafres Rolo de carne com massa Tintureira estufada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>DOM 25</p>	<p>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</p>	<p>lombardo Bacalhau cozido com grão e batata cozida Escalopes de porco grelhados com arroz alegre Doce, fruta ou iogurte</p>