

Semana de 03 a 09 de Janeiro de 2022

<p>2ª 03</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Crème de legumes Strogonoff de porco com arroz branco Pescada no forno com batata e legumes Massa gratinada com legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>3ª 04</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Espinafres Fritada mista com açorda Cozido simples Tomate recheado com soja e legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>4ª 05</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Feijão com legumes Feijoada à transmontana Salha grelhada com batata e legumes Ovos mexidos com legumes Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>5ª 06</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Couve-flôr Bacalhau à Zé do pipo Frango corado simples com arroz Folhados de queijo com arroz Doce, fruta o iogurte</p>
<p>6ª 07</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Camponesa Empadão de carne Pescada cozida com batata e legumes Serrabulho de ovos com arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>SAB 08</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Abóbora c/ massinhas Filetes dourados com arroz de tomate Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>DOM 09</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Alho francês Arroz de aves Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte</p>

Semana de 03 a 09 de Janeiro de 2022

2^a 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Atum com salada russa Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Carne de porco estufada simples com pure de batata Peixe assado simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Douradinhos com arroz de cenoura Arroz de carne simples com legumes Doce, fruta ou iogurte
5^a 06	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Carne de vaca guisada com macarrão Lombos de peixe no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 07	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Bacalhau com natas Bife de vaca grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Panados de frango no forno com esparguete Maruca no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Arroz de peixe Hambúrguer grelhado com arroz branco Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

Beu
30/12/2021