



Semana de 10 a 16 de Janeiro de 2022

2ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Peru no forno com arroz de cenoura Pescada estufada simples com puré batata e legumes salteados Strogonoff de soja com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau com natas Costeletas grelhadas com arroz Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Rancho à moda de Viseu Salmão grelhado com batata e legumes Tortilha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Red fish assado com batata assada Carne de vaca estufada simples com massa Quiche de legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Frango assado com esparguete Abrótea cozida com batata e legumes Rancho de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Arroz de tentáculos Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Rolo de carne com arroz Pescada estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 10 a 16 de Janeiro de 2022

2ª 10	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Calamares com macedónia Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Salsichas com lombardo e batata frita Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Pescada frita com açorda Frango corado simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Esparguete à bolonhesa Filetes de peçada no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Peixe à bras Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Almondégas estufadas simples com esparguete Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Massa de tamboril Febras grelhadas grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte