



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 15 a 21 de Novembro

2^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Feijoada à transmontana Maruca no forno com puré e espinafres salteados Massa gratinada com legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
3^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate Frango corado simples com massa Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
4^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Grelhada mista com batata frita Pescada assada com batata e legumes Tofu com legumes e natas Doce, fruta ou iogurte
5^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Pescada frita com Açorda Rolo de carne de vaca com arroz branco Bolonesa de soja Doce, fruta o iogurte
6^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Stroganoff de porco Lombos de salmão grelhados com batata e legumes Tortilha de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Filetes panados com salada russa Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Esparguete à bolonesa Maruca no forno com batata corada Doce, fruta ou iogurte

Semana de 15 a 21 de Novembro

2^a 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Bacalhau com natas Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Carne de porco assada com batata doce Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Pota frita com arroz de cenoura Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
5^a 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Perna de Peru assada com esparguete Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Arroz de tentáculos Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Bifinhos de porco com natas e cogumelos e batata frita Filetes de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Atum com salada de feijão frade Bife de porco grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte