



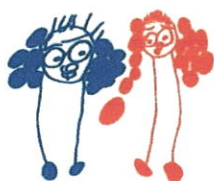
## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 26 de Setembro a 02 de Outubro

<b>2<sup>a</sup></b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Frango assado com esparguete Pescada estufada com puré e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Empadão de bacalhau com cenoura ralada Bife de porco grelhado com arroz de legumes Tofu de tomatada com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Strogonoff de porco com arroz de açafrão Red-fish assado simples com batata corada e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>29</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Calamares com salada russa Perna de peru assada simples com arroz e legumes Paella de legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>30</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Rancho à moda de Viseu Solha grelhada com batata e legumes Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Filetes de pescada no forno com arroz de tomate Hambúrguer grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>02</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Carne de porco à portuguesa Maruca estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa. Internal  
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 25 de Setembro a 02 de Outubro**

<b>2<sup>a</sup> 25</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Creme de legumes Filetes dourados com açorda Costeletas grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 26</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Agrião Jardineira de vaca com chouriço Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 27</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Cenoura Lasanha de salmão com espinafres Almondegas estufadas simples com espirais Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 28</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Carne de Vaca à Rio Tinto com puré de batata Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 29</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Espinafres Atum à Bras Bife de frango grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 30</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Juliana Empadão de carne com legumes incorporados Pecada no forno com batata corada e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 31</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão-verde Massada de peixe com coentros Febras grelhadas com arroz branco Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa. Internal  
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.