



## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 17 a 23 de Janeiro de 2022

<b>2ª</b> <b>17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Lombo de porco assado com batata frita Pescada cozida com batata e legumes Rissóis de tofu e espinafres com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>18</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Pota frita com açorda Febras grelhadas com arroz Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>19</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Feijoada à transmontana Solha grelhada com batata e legumes Massa gratinada com legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>20</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Couve-flôr Pasteis de bacalhau com arroz de tomate Frango corado simples com massa Empadão de legumes e soja Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>21</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Camponesa Empadão de carne Lombos de salmão no forno com batata e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Bacalhau cozido com grão Bife de frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Croquetes com arroz de cenoura Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**Semana de 17 a 23 de Janeiro de 2022**

<b>2ª</b> <b>17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Bacalhau com natas Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>18</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Grelhada mista com arroz Pescada estufada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>19</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Douradinhos no forno com arroz alegre Peito de frango estufado simples com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>20</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Hambúrguer no forno com espirais Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>21</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Camponesa Atum com salada de feijão frade Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Jardineira de vitela Carapau grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Massada de peixe Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**