



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 22 a 28 de Novembro

2ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Frango estufado com arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Pataniscas de legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau com natas Cozido simples Rissoles de tofu com espinafres e arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Lombo de porco assado com batata doce Salmão grelhado com puré de batata e legumes salteados Legumes à Brás com soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Feijoada de Pota Costeletas grelhadas com arroz Paella da horta Doce, fruta o iogurte
6ª 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Febras de cebolada com batata cozida Peixe espada grelhado com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Tentáculos à lagareira Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Arroz de aves à antiga Maruca no forno com batata corada Doce, fruta ou iogurte

Semana de 22 a 28 de Novembro

2ª 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Atum à Brás Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Carne de vaca guisada com macarrão Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Salmão no forno com puré de batata e legumes Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
5ª 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Jadineira de vitela Pescada estufada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 26	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Rissois de camarão com arroz de legumes Frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Panados de frango no forno com macedonia Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Massada de tamboril Carne de vaca estufada com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte