



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 10 a 16 de Outubro

2 ^a 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Rolo de carne com esparguete Pescada cozida com batata e legumes Seitan assado com molho de maça e arroz Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Bacalhau com natas Costeletas grelhadas com espirais Empadão de soja e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Frango de caril com arroz branco Salmão grelhado com batata e legumes Rissóis de tofu e espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Pescada no forno com pure de batata e legumes salteados Febras grelhadas com massa Piza de legumes Doce, fruta o iogurte
6 ^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Feijoada à transmontana Peixe espada no forno com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Empadão de atum com arroz Bife de frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Bifinhos com molho de natas e cogumelos Abrótea ^{cozida} 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.


2022-10-6



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 10 a 16 de Outubro

2^a 10	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de legumes Calamares com açorda de tomate Escalopes de peru grelhados massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Agrião Lasanha de carne Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura Bacalhau à Lagareiro Bife de vaca grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Jardineira de vitela Maruca estufada com puré e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Filetes panados com arroz de tomate Perna de peru estufada com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Almondegas estufadas com puré misto Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Salgados diversos com macedónia Hambúguer grelhado 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.