

Semana de 29 de Agosto a 04 de Setembro

2ª 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de Cenoura Frango à Brás Red-fish estufado c/ puré Doce, fruta ou iogurte
3ª 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Carapauzinhos fritos c/ açorda de tomate Bife de porco grelhado c/ arroz de brócolos Doce, fruta ou iogurte
4ª 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Rojões c/ arroz e batata pála-pála Abrótea assada simples c/ batata doce Doce, fruta ou iogurte
5ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Fritada mista de peixe c/ arroz de pimentos Cozido simples Rissóis de tofu com espinafres e arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bitoque de porco (ovo mexido)e batata frita Medalhões de peixe c/ limão e oregãos Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Salada russa c/ atum Perninhas de frango assadas c/ massa fusilli Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Carbonara Carapaus grelhados c/ batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 29 de Agosto a 04 de Setembro

2ª 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de Cenoura Peixe à gomes de sá Hambúrguer no forno c/ arroz de legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Empadão de carne Solha grelhada c/ batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora com massinhas Calamares c/ arroz de cenoura Rotí assado c/ legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Alheira c/ arroz de cenoura Pescada cozida c/ batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau c/ natas Bife de frango grelhado c/ esparguete salteado ao alinho Doce, fruta ou iogurte
SAB 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Carne de vaca estufada c/ macarrão Maruca cozida c/ batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Costeletas à salsicheiro c/ arroz de açafão Massinha de peixe c/ coentros Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte