



Semana de 16 a 22 de Maio de 2022

2ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Bifinhos de porco com natas e cogumelos com arroz branco Peixe espada grelhado com batata e legumes Lasanha de legumes e tofu Doce, fruta ou iogurte
3ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Solha à Delícia com puré de batata Cozido simples Folhados de queijo de cabra com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve –Flor Grelhada mista com feijão preto e arroz Pescada no forno com batata e legumes salteados Caril de soja com puré Doce, fruta ou iogurte
5ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Salada de atum com feijão Frade Bife de frango grelhado com arroz Seitan assado com legumes e batata corada Doce, fruta o iogurte
6ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Espetadas de porco grelhadas com arroz de ervilhas Corvina grelhada com batata e legumes Ovo mexido com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Douradinhos de peixe com macedónia Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Jardineira de vitela Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 16 a 22 de Maio 2022

2^a 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Poa frita com açorda de coentros Frango estufado simples com talharim Doce, fruta ou iogurte
3^a 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Perna de peru assada com arroz de cenoura Rolo de pescada estufado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Fritada mista com jardineira de legumes Hambúrguer grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
5^a 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Arroz de aves Lombos de salmão grelhados com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Bacalhau cozido com grão Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Rolo de carne misto com batata frita Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Empadão de peixe com espinafres Frango corado simples com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte