



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 01 a 07 de Novembro

2ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Bacalhau à Brás Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Esparguete à bolonesa Peixe espada grelhado com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Pescada no forno com batata assada Roti de peru estufado com puré de batata e legumes salteados Empadão de tofu com legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Feijoada à transmontana Solha grelhada com batata e legumes Rissóis de tofu e espinafres Doce, fruta o iogurte
6ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Bacalhau à Lagareiro Frango assado simples com arroz de cenoura Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Grelhada mista com batata frita Rolo de pescada no forno com batata frita Doce, fruta ou iogurte
DOM 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Atum à Brás Bife de peru grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte

Semana de 01 a 07 de Novembro

2ª 01	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Carne de porco assada com puré de batata Lombos de salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Filetes de pescada panados no forno com Macedonia Perna de peru assada com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
4ª 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Bifinhos de porco de cebolada com batata cozida Maruca estufada com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Arroz de Lulas com Frutos do mar Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta o iogurte
6ª 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Hambúrguer no forno com espirais Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 06	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Peixe assado com batata doce Rolo de carne de vaca com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 07	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Panados de frango no forno com arroz de legumes Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte