



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 15 a 21 de Agosto

2ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Omelete de queijo com batata frita Pescada estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Lasanha de atum c/ espinafres Bife de Frango grelhado com arroz de Legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Esparguete à bolonhesa c/ queijo ralado Filetes no forno com molho limão Doce, fruta ou iogurte
5ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Bacalhau com Natas Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura Doce, fruta o iogurte
6ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Lasanha de Carne Pescada grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Pastaniscas de bacalhau com arroz feijão Costeletas grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Empadão de Carne com Chouriço Rolo de pescada no forno com puré e legumes salteados Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte


2021-8-2

Semana de 15 a 21 de Agosto

2ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Bacalhau à brás Rolo de carne com legumes assados Doce, fruta ou iogurte
3ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Croquetes de carne c/ arroz de milho Solha no forno c/pré Doce, fruta ou iogurte
4ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Perca assada à delícia Frango assado c/ mel e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
5ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Caldo Verde Roti no forno c/ ananás Filetes de salmão c/ limão e oregãos Doce, fruta o iogurte
6ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Salada russa c/ atum e ovo Bifinhos de frango grelhados c/ espirais Doce, fruta ou iogurte
SAB 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Rojões à minhota Medalhões de Pescada de Cebolada com batata cozida Doce, fruta ou iogurte
DOM 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Fritada mista de peixe com arroz de coentros Perna de Perú assada com batata doce Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte