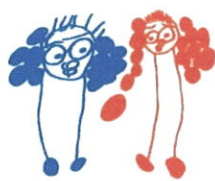


## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 13 a 19 de Março 2023

<b>2<sup>a</sup></b> <b>13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de cenoura com massinha Roti de peru com esparregado e batata assada Tintoreira com molho de tomate e arroz de alho Pimentos recheados com soja Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão branco com couve Pescadinhas fritas com açorda de coentros Bife de porco grelhado com arroz de brócolos Empadão de legumes com cogumelos Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>15</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Feijoada à portuguesa Pescada à rosa do Adro com puré de batata Paelha de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>16</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de ervilhas Arroz de tentáculos Frango estufado simples com massa Wrap de tomate e queijo Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Legumes Alheira com batata a murro e legumes salteados Perca à Bolhão pato com batata e legumes Rancho vegetariano com soja Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>18</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão verde Calamares com macedónia Costeletas de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>19</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b>	legumes Massa Carbonara Solha grelhada batata e legumes



## CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 13 a 19 de Março 2023

<b>2<sup>a</sup></b> <b>13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de cenoura com massinha Arroz de peixe Bife de porco grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão branco com couve Carne de porco assada com batata corada Pescada assada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>15</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Bacalhau à lagareiro Almondégas estufadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>16</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de ervilhas Arroz à valenciana Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	legumes Pota frita com açorda de tomate Fife de frango grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>18</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão verde Jardineira de vitela Atum fresco grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>19</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Legumes Atum com salada russa Bife de frango grelhado com arroz 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.

  
2023-3-8