



Semana de 01 a 07 de Janeiro 2024

2 ^a 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Arroz de aves no forno à Antiga Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3 ^a 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Pasteis de bacalhau com arroz de feijão Febras grelhadas com esparguete Rissóis de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
4 ^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Massa à lavrador Pescada cozida com batata e legumes Feijoada de soja Doce, fruta ou iogurte
5 ^a 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Filetes dourados com açorda de coentros Frango grelhado com arroz de cenoura Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta o iogurte
6 ^a 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Chili de carne Salmão grelhado com batata e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Empadão de atum com arroz Bife de frango grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte
DOM 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Perna de peru no forno com batata corada Abrótea estufada com puré e legumes salteados Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 01 a 07 de Janeiro 2024

2ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Salada de peixe Escalopes de peru grelhados com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	legumes Hambúrguer no forno com batata frita Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Salgados mistos com salada de feijão frade Espetadas grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Esparguete à bolonhesa Perca no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Bacalhau à bras Carne de porco estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Rolo de carne com esparguete Carapau (Filetes) com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Frango frito à passarinho com arroz alegre Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte