



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 16 a 22 de Janeiro de 2023

2^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve flor Panados de frango no forno com arroz de ervilhas Red-Fish com puré de batata misto e cenoura cozida Quiche de brócolos Doce, fruta ou iogurte
3^a 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abobora com ervilhas Pescada à Bracarense com puré Carne de vaca estufada com alho francês e espirais Seitan de cebolada com batata corada Doce, fruta ou iogurte
4^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	canja Rojões com migas à beira feijão frade ,broa e couve Pescada cozida com batata e legumes Wrap com soja gratinado com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve lombarda com feijão branco Bacalhau fresco à Rosa do Adro, com batata frita Cozido simples Pimentos recheados com legumes grão e arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Sopa de alho francês Arroz de aves tostado no forno Carapau grelhado com batata e legumes Lasanha de lentilhas ,alho francês cenoura e Brôcolos Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Fritada mista de peixes com arroz de tomate Carne de vaca estufada ao natural com massa e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA	Feijão-verde Costeletas grelhadas com massa e feijão verde Pescada no forno ao natural com batata e legumes



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 16 a 22 de Janeiro 2023

2ª 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve flor Empadão de peixe com legumes incorporados Massa de carne ao natural Doce, fruta ou iogurte
3ª 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora com ervilhas Bife de frango panado com arroz alegre Solha no forno com limão batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Canja Tiras de pota à setubalense com açorda Frango corado simples com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
5ª 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve lombarda com feijão branco Almôndegas de tomatada com esparguete Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Paloco à Brás Febras grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Lasanha de carne de vaca com legumes Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Pescada frita com arroz de tomate Perna de peru assada com espirais 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.