



Semana de 23 a 29 de Maio de 2022

<p>2ª 23</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Crème de legumes Chili de à mexicana Pescada cozida com batata e legumes Rojões de soja Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>3ª 24</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Espinafres Bacalhau com natas Febras grelhadas com arroz de cenoura Rissoles de tofu com espinafres e arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>4ª 25</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Couve –Flor Lombo de porco assado com puré de batata e legumes salteados Lombos de salmão grelhados com batata doce e legumes Strogonoff de cogumelos e soja com arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>5ª 26</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Feijão com legumes Arroz de moluscos Frango corado simples com esparguete salteado Feijoada vegetariana Doce, fruta o iogurte</p>
<p>6ª 27</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Canja Feijoada à transmontana Red fish estufado ao natural com arroz de brócolos Quiche de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>SAB 28</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Abóbora c/ massinhas Bacalhau à Braz Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>DOM 29</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Alho francês Panados de frango no forno com arroz alegre Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte</p>

Semana de 23 a 29 de Maio 2022

2^a 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Atum com salada de russa Frango cozido com hortelã e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3^a 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Arroz à Valenciana Pescada no forno com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Pataniscas com açorda de coentros Febras grelhadas com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
5^a 26	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Espetadas de Peru com batata frita Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 27	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Salgados diversos com Macedonia Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Costoletas à salsicheiro com arroz Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 29	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Bacalhau à Gomes de Sá Carne de vaca estufada simples com batata corada Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte