



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 12 a 18 de Setembro

2^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Frango assado com arroz de cenoura Pescada no forno com batata corada Massa gratinada com soja e legumes Doce, fruta ou iogurte
3^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Atum à Bras Febras grelhadas com arroz e legumes Folhados de queijo com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
4^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Almondegas estufadas com puré de batata e espinafres salteados Peixe espada grelhado com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
5^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Calamares com arroz de cenoura Costeletas grelhadas com esparguete Salsichas vegetarianas com legumes e arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Empadão de carne com cogumelos Lombos de salmão grelhados com batata doce e legumes Empadão de Legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Pataniscas de bacalhau com salada russa Perna de peru assada com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Arroz de aves Maruca estufada simples com batata e legumes 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.



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 12 a 18 de Setembro

2^a 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de legumes Filetes de pescada no forno com macedónia Carne de porco estufada simples com puré Doce, fruta ou iogurte
3^a 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Agrião Panados de frango com esparguete Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura Red fish no forno com batata assada Cozido simples com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Rolo de carne com espirais Filetes gratinados com puré misto Doce, fruta o iogurte
6^a 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Meia desfeita de bacalhau Perninhas de frango grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Perna de porco assada com arroz alegre Carapau grelhado (Filetes) com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Bacalhau à Zé do pipo Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte