



Semana de 19 a 25 de Fevereiro 2024

2ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Dobrada com feijão branco Pescada cozida com batata e legumes Alho Francês à Brás Doce, fruta ou iogurte
3ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Calamares com arroz de tomate Cozido simples Rissóis de cogumelos com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Esparguete à bolonhesa Perca grelhada com batata e legumes Paella da horta Doce, fruta ou iogurte
5ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Fritada mista com açorda Costeletas grelhadas com arroz de cenoura Piza vegetariana Doce, fruta o iogurte
6ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Feijoada à vila verdense Salmão grelhado com batata e legumes Rojões de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Choco frito com salada russa Escalopes de porco grelhados com espirais Doce, fruta ou iogurte
DOM 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Atum à Brás Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2024-2-9



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 19 a 25 de Fevereiro

2ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pasteis de bacalhau com salada de feijão frade Peru estufado simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	legumes Espetadas de porco com batata frita Filetes no forno com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Massada de peixe com coentros Frango assado simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Arroz de aves Pescada estufada com puré e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Red fish assado com batata corada Febras grelhadas com talharim Doce, fruta ou iogurte
SAB 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Ovos mexidos com salsichas e arroz branco Carapau(filetes) com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Caldeirada de cação Carne de vaca estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2025-2-9