

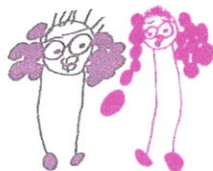
CERCIOEIRAS **ALMOÇO**

## Semana de 01 a 07 de Maio de 2023

<b>2ª</b> <b>01</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de Cenoura Strogonoff de porco com arroz branco Pescada cozida, batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>02</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão Verde Atum à Bras Frango estufado com arroz Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>03</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Lombo de porco com puré de batata e legumes salteados Salmão grelhado com batata e legumes Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>04</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Bacalhau à Gomes de Sá Costoletas de porco grelhadas com arroz Empadão de legumes e soja Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>05</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Bifinhos de porco com molho de café e batata frita Carapau grelhado com batata cozida e molho à espanhola Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>06</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Pota frita com açorda Almondégas estufadas simples com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>07</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Carne à portuguesa Perca grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

*2023-4-26*



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 01 a 07 de Maio de 2023

2 <sup>a</sup> 01	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de Cenoura Massada de peixe Escalopes de porco grelhados com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3 <sup>a</sup> 02	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão Verde Empadão de carne Solha grelhada batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4 <sup>a</sup> 03	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Lombardo Filetes de pescada panados com macedónia Bife de vaca grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
5 <sup>a</sup> 04	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Perna de peru assada com batata corada Bacalhau cozido com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6 <sup>a</sup> 05	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Calamares com arroz de tomate Bife de peru grelhado com puré misto Doce, fruta ou iogurte
SAB 06	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Grelhada mista com arroz e feijão preto Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 07	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Bacalhau com natas Febras de porco grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte