

Semana de 01 a 07 de Agosto 2022

2ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Lombo de porco no forno com batata assada Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Hortaliça Bacalhau à Zé do pipo Carne de vaca cozida com arroz de Brócolos Doce, fruta ou iogurte
4ª 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Lasanha de carne Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
5ª 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Fritada mista com arroz de feijão Febras grelhadas com massa Doce, fruta o iogurte
6ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Carne de porco à Portuguesa Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Red -fish no forno com puré de batata Macarronete de carne simples Doce, fruta ou iogurte
DOM 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedónia Jardineira de carne Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

Semana de 01 a 07 de Agosto 2022

2ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Creme de legumes</p> <p>Atum com salada de feijão frade</p> <p>Costeletas grelhadas com arroz branco</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
3ª 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Hortaliça</p> <p>Frango assado com batata frita</p> <p>Solha grelhada com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
4ª 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Alho francês</p> <p>Filetes de pescada panados no forno com açorda</p> <p>Perna de peru estufada simples com massa</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
5ª 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Espinafres</p> <p>Bifinhos de frango com natas e arroz branco</p> <p>Rolo de Pescada no forno molho de limão batata cozida e legumes</p> <p>Doce, fruta o iogurte</p>
6ª 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Ervilhas</p> <p>Lulas guisadas com pure de batata</p> <p>Carne de vaca estufada simples com esparguete</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
SAB 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Juliana</p> <p>Hambúrguer no forno com queijo e massa espirais</p> <p>Maruca cozida com batata e legumes</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>
DOM 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	<p>Macedónia</p> <p>Rissóis de camarão com salada russa</p> <p>Almondegas estufadas com arroz</p> <p>Doce, fruta ou iogurte</p>

A salada é servida à parte