



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 22 a 28 de Maio de 2023

2^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Chili de carne com arroz Perca grelhada batata e legumes Feijoada de tofu Doce, fruta ou iogurte
3^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Meia desfeita de bacalhau Cozido simples Soja à Portuguesa Doce, fruta ou iogurte
4^a 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Frango frito à passarinho com arroz branco Carapaus grelhados com batata e legumes Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau à Lagareiro com batata cozida Febras grelhadas com esparguete Bifinhos de seitan de cebolada com arroz Doce, fruta o iogurte
6^a 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Arroz de aves à Antiga Pescada cozida com batata cozida e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Douradinhos com salada de feijao frade Escalopes de frango grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Empadão de carne Salmão grelhado com batata no forno e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2023-05-17



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 22 a 28 de Maio de 2023

2ª 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de Cenoura Arroz de peixe com coentros Roti assado com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Alheira com batata frita Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Lombardo Bacalhau com natas Costeletas grelhadas com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
5ª 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Carne de vaca guisada com macarrão Maruca no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Red fish assado com batata corada Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Lasanha de carne Cação de tomatada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Rissóis de peixe com arroz de tomate Escapos de vaca grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte