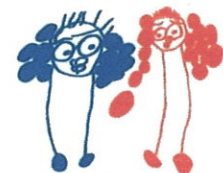


Semana de 06 a 12 de Fevereiro 2023

<p>2^a 06</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Feijão verde Lasanha de carne com legumes incorporados Perca corada com limão ,arroz e legumes Legumes estufados com feijão catarino milho e cenoura Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>3^a 07</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Grão com legumes Bacalhau fresco no forno à provençal (molho tomate ,pimento,orégãos e batata Perna de frango no forno com alecrim , e arroz e cenoura Almondegas de lentilhas com esparguete Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>4^a 08</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Alho francês Jardineira de carnes à Primavera Carapau grelhado (filetes) c/ batata e legumes Piza vegetariana Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>5^a 09</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Lombardo com feijão Red-fish com batata à Padeiro Cozido simples Chilli de cogumelos com arroz branco Doce, fruta o iogurte</p>
<p>6^a 10</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Caldo verde Salsichas enroladas em lombardo com batata frita Pescada cozida com batata e legumes Seitan estufado com tomate e pimento e arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>SAB 11</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Crème de legumes Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão Bife de porco grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte</p>
<p>DOM 12</p>	<p>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</p>	<p>Legumes Almondegas estufadas com massa Solha grelhada com batata e legumes salteados Doce, fruta ou iogurte</p>



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 06 a 12 de Fevereiro 2023

2ª 06	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão verde Tranche de pescada com batata salteada Costeletas grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
3ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com legumes Frango de caril com puré de batata Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Massada de peixe Bifinhos de frango grelhados c/ espirais Doce, fruta ou iogurte
5ª 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Lombardo com feijão Came de porco frita com açorda Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 10	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Filetes dourados com arroz de tomate Febras grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Rolo de carne com esparguete Atum fresco grehado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Legumes Bacalhau com natas Perna de peru no forno com arroz Doce, fruta ou iogurte