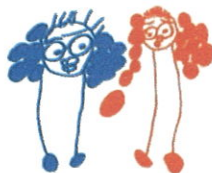


**Semana de 04 a 10 de setembro 2023**

<b>2<sup>a</sup> 04</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Crème de Cenoura Lombo de porco assado com arroz e legumes salteados Pescada no forno com batata e legumes Rissóis de espinafres e tofu com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 05</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Legumes Empadão de bacalhau com espinafres Costeletas de porco grelhadas com arroz branco Legumes à Brás Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 06</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Lombardo Croquetes de carne com arroz alegre Perca grelhada com batata e legumes Soja à Portuguesa Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 07</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Espinafres Massada de peixe com frutos do mar Peru assado no forno com laranja e arroz Folhados de queijo de cabra Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 08</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Arroz à Valenciana Perca no forno com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 09</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Juliana Feijoada de pota Febras grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 10</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Crème de legumes Esparguete à bolonhesa Red- fish no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 04 a 10 de Setembro 2023**

<b>2<sup>a</sup> 04</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Crème de Cenoura Filetes dourados com salada russa Frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 05</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	legumes Carne de vaca estufada com arroz de ervilhas Pescada cozida batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 06</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Lombardo Bacalhau com natas Tiras de frango estufado com legumes e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 07</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Espinafres Carne de porco à portuguesa Abrótea cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 08</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Rissoles de peixe com Macedonia Rolo de carne com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 09</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Juliana Lombo de porco com açorda Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 10</b>	<b>SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA</b>	Crème de legumes Arroz de tentáculos Escalopes de frango grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte