

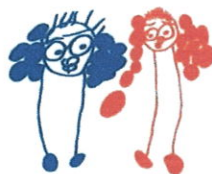
## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 21 a 27 de Novembro

<b>2<sup>a</sup></b> <b>21</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Canja Lombo de porco com arroz e puré de maçã Salmão grelhado com batata e legumes Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Bacalhau cozido com grão Costeletas grelhadas com espirais Strogonoff de soja com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Frango assado com batata frita Pescada no forno com batata e legumes Quiche de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>24</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Fritada mista com açorda de coentros Escalopes de frango grelhados com arroz Legumes à Brás Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>25</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Feijoada à transmontana Peixe espada grelhado com batata e legumes Pataniscas de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Filetes de pescada no forno com arroz de feijão Bife de vaca grelhado com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Roti de peru com esparguete Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa. Internal  
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 21 a 27 de Novembro**

<b>2ª</b> <b>21</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Empadão de atum com arroz Escalopes de porco grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Grelhada mista com arroz Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Peixe à Bras Perna de peru assada com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>24</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Esparguete à bolonhesa Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>25</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Arroz de tentáculos Frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Salsichas com lombardo e batata doce Salmão no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Bacalhau com natas Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**