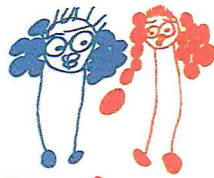


CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 5 a 11 de Abril

| | | |
|-------------------------|---|---|
| 2ª 05 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Creme de Cenoura Strogonoff de porco com arroz branco Pescada grelhada com batata e legumes Crepes de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte |
| 3ª 06 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Brócolos Massada de peixe com frutos do mar Peru no forno com laranja e arroz branco Tomate recheado com legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 4ª 07 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Abóbora com massinhas Frango assado com batata frita Medalhões de pescada com batata e legumes Tofu à Bras Doce, fruta ou iogurte |
| 5ª 08 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Jardineira de pota Febras grelhadas com esparguete Ovo mexido com legumes e arroz branco Doce, fruta o iogurte |
| 6ª 09 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Espinafres Arroz à valenciana Carapau grelhado com batata e legumes Lasanha de legumes Doce, fruta ou iogurte |
| SAB 10 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Juliana Fritada mista com açorda de tomate Hambúrguer no forno com esparguete Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 11 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Legumes Esparguete à bolonhesa Red-fish no forno com batata assada Doce, fruta ou iogurte |

A salada é servida à parte



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 5 a 11 de Abril

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| 2^a 05 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Creme de Cenoura Filetes gratinados com puré de batata Bife de porco grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte |
| 3^a 06 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Brócolos Almondegas estufadas com massa Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte |
| 4^a 07 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Abóbora com massinhas Salgados diversos com salada de feijão frade Carne de vaca estufada simples com arroz Doce, fruta ou iogurte |
| 5^a 08 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Feijão Verde Carne de vaca guisada com macarrão Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte |
| 6^a 09 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Espinafres Bacalhau à bras Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte |
| SAB 10 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Juliana Isclas à portuguesa com batata cozida Pescada cozida com batata e legumes cozidos Doce, fruta ou iogurte |
| DOM 11 | SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA | Legumes Tortilha de peixe Bife de vaca grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte |

A salada é servida à parte