



**Semana de 27 de Dezembro a 02 de Janeiro**

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| <p><b>2ª</b><br/><b>27</b></p>  | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Crème de legumes<br/>Carne de porco à portuguesa<br/>Pescada cozida com batata e legumes<br/>Lasanha de espinafres e cogumelos<br/>Doce, fruta ou iogurte</p>                           |
| <p><b>3ª</b><br/><b>28</b></p>  | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Espinafres<br/>Rissóis de camarão com arroz alegre<br/>Costeletas grelhadas com massa<br/>Jardineira de soja<br/>Doce, fruta ou iogurte</p>   |
| <p><b>4ª</b><br/><b>29</b></p>  | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Feijão com legumes<br/>Frango frito com molho de soja e batata frita<br/>Salmão grelhado com batata e legumes<br/>Rissóis de tofu com espinafres e arroz<br/>Doce, fruta ou iogurte</p> |
| <p><b>5ª</b><br/><b>30</b></p>  | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Couve-flôr<br/>Bacalhau à Bras<br/>Febras grelhadas com arroz branco<br/>Hambúguer de legumes com arroz<br/>Doce, fruta o iogurte</p>   |
| <p><b>6ª</b><br/><b>31</b></p>  | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Camponesa<br/>Esparguete à bolonhesa<br/>Bacalhau cozido com batata e legumes<br/>Serrabulho de ovos com arroz<br/>Doce, fruta ou iogurte</p>   |
| <p><b>SAB</b><br/><b>01</b></p> | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Abóbora c/ massinhas<br/>Arroz de marisco<br/>Perna de Peru assada com batata corada<br/>Doce, fruta ou iogurte</p>   |
| <p><b>DOM</b><br/><b>02</b></p> | <p><b>SOPA</b><br/><b>PRATO</b><br/><b>DIETA</b><br/><b>OPÇÃO</b><br/><b>SOBREMESA</b></p> | <p>Alho francês<br/>Lasanha de carne<br/>Bife de porco grelhado com arroz<br/>Doce, fruta ou iogurte</p>   |

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

*2021-12-27*

## Semana de 27 de Dezembro a 02 de Janeiro

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>2<sup>a</sup><br/>27</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Crème de legumes<br>Panados de peixe no forno com salada russa<br>Bife de Peru grelhado com massa<br>Doce, fruta ou iogurte     |
| <b>3<sup>a</sup><br/>28</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Espinafres<br>Jardineira de vitela<br>Maruca cozida com batata e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte                              |
| <b>4<sup>a</sup><br/>29</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Juliana<br>Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão<br>Carne de vaca estufada simples com massa<br>Doce, fruta ou iogurte     |
| <b>5<sup>a</sup><br/>30</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Caldo verde<br>Febras de cebolada com batata cozida<br>Lombos de salmão grelhados com batata e legumes<br>Doce, fruta o iogurte |
| <b>6<sup>a</sup><br/>31</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Camponesa<br>Lombo de porco / pato assado no forno com batata doce<br>Bacalhau com natas<br>Doce, fruta ou iogurte              |
| <b>SAB<br/>01</b>           | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Abóbora c/ massinhas<br>Salgados diversos com macedónia<br>Red fish no forno com batata e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte     |
| <b>DOM<br/>02</b>           | <b>SOPA</b><br><b>PRATO</b><br><b>DIETA</b><br><b>SOBREMESA</b> | Alho francês<br>Lulas guisadas com puré de batata<br>Almondegas estufadas com arroz branco<br>Doce, fruta ou iogurte            |

**A salada é servida à parte**