



Semana de 27 de Setembro a 03 de Outubro

2ª 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Arroz à Valenciana Lombinhos de salmão no forno com batata e legumes Caril de lentilhas Doce, fruta ou iogurte
3ª 28	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Peixe à Bras Cozido simples Tortilha de tofu com legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Lombo de porco com puré de batata e puré de maça Pescada corada com batata doce Alho francês à Brás Doce, fruta ou iogurte
5ª 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Atum com salada de feijão frade Costeletas grelhadas com arroz Pimentos recheados com arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Feijoada à transmontana Solha no forno com e batata e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
SAB 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Jardineira de pota Bife de vaca grelhado c/ massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Peru assado com arroz de cenoura Abrótea no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 27 de Setembro a 03 de Outubro

2^a 27	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Salgados diversos com açorda de coentros Bife de frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Escalopes de porco com molho de natas e cogumelos e batata frita Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 29	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Filetes de pescada panados no forno com macedónia Arroz de carnes simples Doce, fruta ou iogurte
5^a 30	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Frango assado com esparguete Pescada cozida com batata corada Doce, fruta o iogurte
6^a 01	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Arroz de tentáculos Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Empadão de carne Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Bacalhau com natas Rolo de carne com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte



27-09-23